Revista del

Consumidor

TENDENCIAS

Canasta básica

OPCIONES PARA SURTIR TU DESPENSA

10 CONSEJOS DE SALUD SOBRE

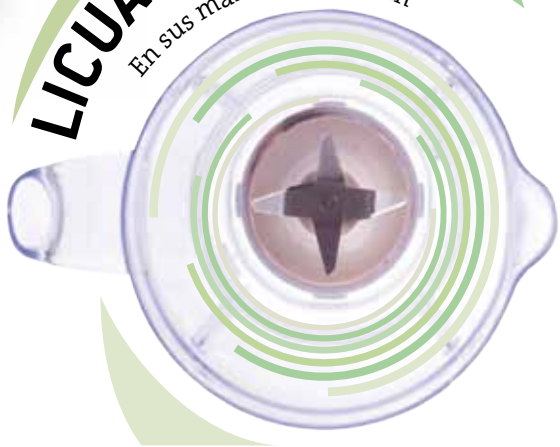
COMPLICACIONES DE LA DIABETES

Estudio de calidad

Chocolate y saborizante en polvo

LICUADORAS

En sus marcas... arrancan



ABRIL DE 2017
Núm. 482
$28 / ISSN 0185-8874
Exhibir hasta el 30 de abril de 2017

Quién es Quién en los Precios

Nuestra responsabilidad es mantenerte informado

bit.ly/ProfecoQQP

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

QUIÉN ES QUIÉN $ EN LOS PRECIOS $

Revista del
Consumidor

Rafael Ochoa Morales *
Procurador Federal del Consumidor

Marco José Sánchez Lira
Director General de Difusión

Consejo Editorial

Rafael Ochoa Morales
Noreli Domínguez Acosta
Salvador Farías Higareda
Carlos de Jesús Ponce Beltrán
Eriko Flores Pérez
José Enrique Rodríguez Martínez
Marco José Sánchez Lira
Ramiro Olvera Oropeza
Raúl Alfonso Curiel Sánchez

Raúl Alfonso Curiel Sánchez
Director Editorial

Montserrat Bustos Cardona
Coordinadora Editorial

Azul Rocío Ramírez Vargas
Reportera

Juan Medrano Garduño
Corrector de Estilo

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Arnulfo Guevara Bravo
Mónica Miranda Villalba
Ilustración

Enrique Arechavala Silva
José Rodríguez Magos
Fotografía

Alma Beade Ruelas
Brenda García Campos
Carlos Enrique García Soto
María Rosa Ochoa Camposeco
Carolina Torres González
Mayeli Mariscal Suárez
Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de Distribución y Circulación

5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx
Suscripciones y Publicidad

www.gob.mx/profeco

rconsumidor@profeco.gob.mx

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), con oficinas centrales en Av. José Vasconcelos 208, Col Condesa, Del. Cuahtémoc, México, Ciudad de México, está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**; se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Fecha de impresión abril de 2017. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, Col. Felipe Pescador, Del. Cuauhtémoc, México, Ciudad de México, C.P. 06280. Editor responsable: Raúl Alfonso Curiel Sánchez. Tiraje: 41,550 ejemplares.

* Subprocurador Jurídico en funciones de Procurador Federal del Consumidor, con fundamento en lo dispuesto por la fracción I del artículo 7 del Reglamento de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Estés donde estés, estamos contigo

www.gob.mx/profeco

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

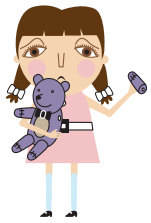
CONTENIDO

5 | *Buzón*

PEQUEÑOS CONSUMIDORES

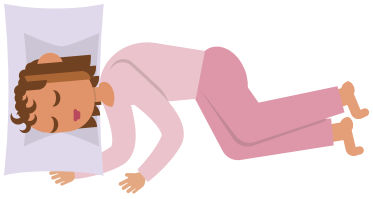
6 | *Qué hacer si...*

El juguete que compraste no sirve



8 | *Guía de compra*

Almohadas



10 | *De temporada*

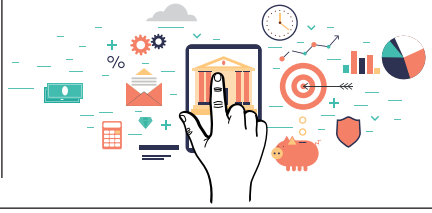
TORTILLA DE MAÍZ

12 | *Salud y nutrición*

10 CONSEJOS DE SALUD SOBRE COMPLICACIONES DE LA DIABETES

14 | *Economía digital*

Por qué te conviene usar la banca electrónica



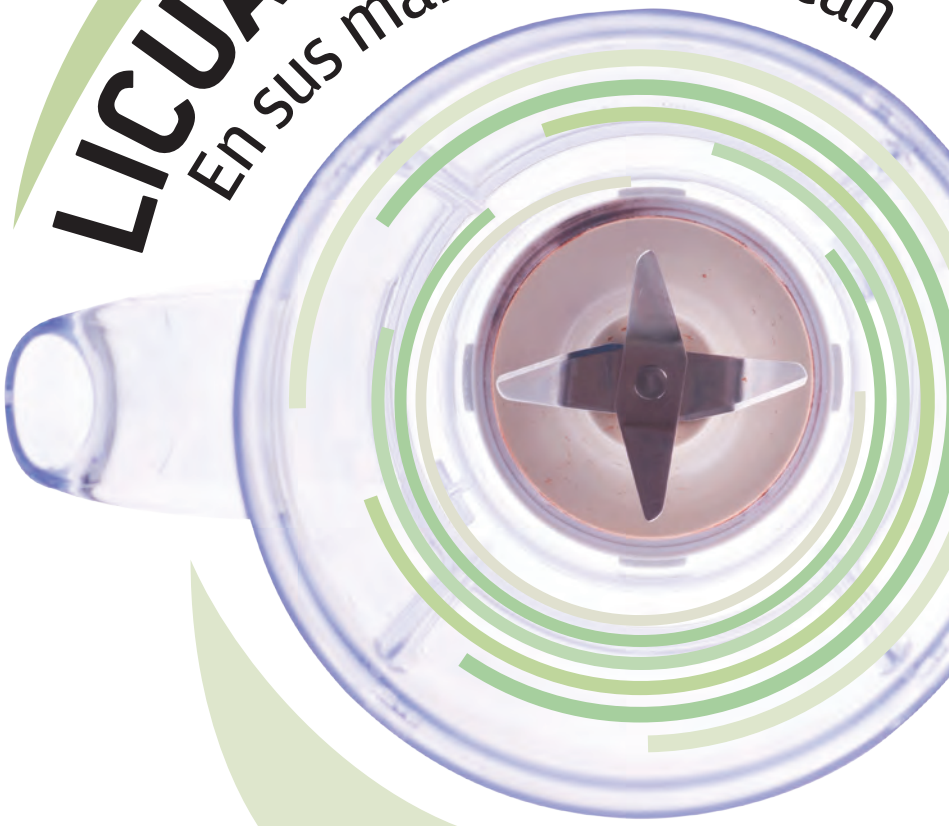
16 | *Entre Bits y Bytes*

DALE VALOR A TU GARANTÍA

32 | *El Laboratorio Profeco Reporta*

LICUADORAS

En sus marcas... arrancan



Chocolate y saborizante en polvo

18 | *Tendencias*

OPCIONES PARA SURTIR TU DESPENSA

24 | *¡Cuida tu economía!*

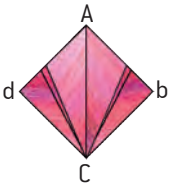
Saca un 10 con estas recomendaciones para adquirir una vivienda por medio de Fovissste

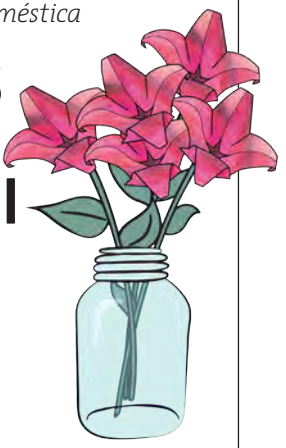
55 | *Numeralia*

NIÑOS Y NIÑAS

54 | *Tecnología doméstica*

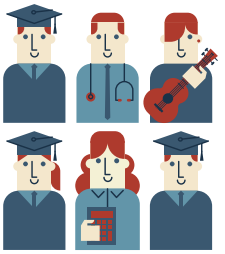
FLORES DE ORIGAMI





28 | *Radiografía*

ASEGURA SU EDUCACIÓN



26 | *Brújula de compra*

LIMPIEZA SOBRE RUEDAS

DECÁLOGO DE TUS DERECHOS EN COMERCIO, SERVICIOS Y TURISMO

Todo consumidor tiene derecho a:

1. Que el proveedor respete los precios exhibidos y que éstos se encuentren en un lugar visible.
2. Recibir factura o comprobante de compra donde consten los datos del producto adquirido o servicio contratado para una posible reclamación o cambio del mismo.
3. Recibir información clara, veraz y comprobable sobre los bienes, productos o servicios, con especificación correcta de cantidad, características, composición, calidad y precio, así como los riesgos que representen.
4. Que los productos y servicios cumplan las especificaciones de información, composición, calidad, seguridad y eficiencia establecidas en Normas Oficiales Mexicanas.
5. Que se respeten las promociones y ofertas anunciadas o difundidas por cualquier medio o forma.
6. Recibir por escrito la garantía que te ofrezcan al comprar un bien o contratar un servicio, especificando alcance, vigencia y mecanismos para hacerla efectiva. Ésta no deberá ser menor a 60 días.
7. Recibir información sobre advertencias y recomendaciones para un mejor uso y aprovechamiento de los productos, así como para evitar riesgos a tu seguridad, salud y patrimonio.
8. No ser condicionado o que te sea negada la venta de productos o prestación de servicios en existencia, o ser objeto de discriminación por razones de preferencia sexual, étnicas, religiosas, por discapacidades o cualquier otra particularidad.
9. Recibir información y publicidad exentas de textos, sonidos o imágenes que induzcan o puedan inducir a error o confusión a los consumidores por la forma en que se presentan.
10. Denunciar abusos de proveedores y ser atendido por la Procuraduría Federal del Consumidor ante cualquier inconformidad o incumplimiento que atente contra tus derechos e intereses.

Teléfono del Consumidor

55688722 / 01800 4688722

Ciudad de México y Área Metropolitana | Larga distancia desde el resto del país

denunciaprofeco@profeco.gob.mx

PEQUEÑOS CONSUMIDORES

Reactivamos este espacio para atender y agradecer sus comentarios. Los futuros consumidores del país son muy importantes para nosotros. Estén seguros que desde esta trinchera procuraremos elegir temas y secciones que inculquen en las nuevas generaciones ese espíritu de consumo responsable. En este número agradecemos a la maestra y a los alumnos del 6º grado Grupo "B", de la **Escuela Primaria Valentín Gómez Farías #43**, en la Ciudad de México, el gesto de hacernos llegar sus cartas con preguntas y comentarios sobre **La Revista del Consumidor**.

Av. José Vasconcelos No. 208
Col. Condesa C. P. 06140
Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México
rconsumidor@profeco.gob.mx

El juguete que compraste no sirve

Abril es el mes en el que la compra de juguetes aumenta, debido a que se busca consentir a los pequeños de la casa por el Día del Niño. Pero, ¿qué pasa si el regalo prometido presenta un desperfecto? Conoce tus opciones ante esta situación.

LO QUE DEBES SABER

Al momento que adquieres un juguete, la tienda, el fabricante o el importador **responsable** te debe ofrecer una **garantía** que **especifique** su **alcance**, **duración**, **condiciones** y **mecanismos** para hacerla efectiva, así como el **domicilio** para reclamaciones y **establecimientos** o **talleres** de servicio. De esta manera, en caso de que el producto presente alguna falla, **podrás solicitar la reparación**, siempre y cuando sea atribuible al **proveedor**.

• **La garantía** de algún artículo o juguete **no podrá** ser inferior a **60 días**, contados a partir de su entrega, aunque el vendedor tiene la facultad de ampliarla.

• **La reclamación** de la garantía debe hacerla el consumidor en el **domicilio** donde adquirió el producto, o en el lugar o lugares que indique la propia póliza.

• **La información** de juguetes importados debe expresar su lugar de **origen** y, en su caso, los sitios donde puedan repararse, así como incluir las **instrucciones** para su uso y la **garantía correspondiente**.

• **Si el juguete continúa con fallas** luego de su reparación, puedes solicitar su **restitución** (durante la vigencia de la garantía), la cual también puedes pedir cuando el producto tenga defectos o vicios ocultos, de conformidad con el **artículo 82 de la Ley Federal de Protección al Consumidor**.

• **El cumplimiento de las garantías** es exigible tanto al **productor** como al **importador**, así como al **distribuidor**, salvo en los casos en que alguno de ellos o un tercero asuma por escrito la obligación, es decir, no siempre la tienda tendrá la responsabilidad de hacer válida la garantía, en **ocasiones** puede ser **el fabricante** o **ambos**.

POR LO ANTERIOR, CONSIDERA LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:

a) Antes de pagar el producto, cerciórate que no tenga roturas o defectos a simple vista y que el empaque esté debidamente cerrado.

b) Asegúrate que incluya el certificado de garantía dentro del empaque y, en su caso, solicita que te lo sellen en la tienda.

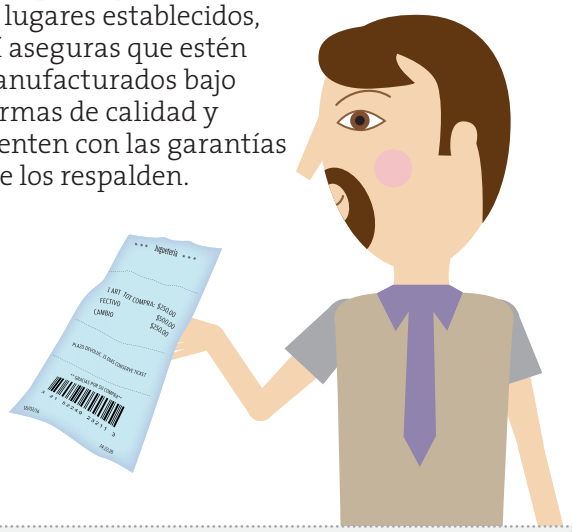
c) Verifica que las etiquetas, instructivos y garantías se expresen en idioma español.

d) Previo a utilizar el juguete, lee el instructivo y atiende las advertencias y leyendas precautorias.

e) Revisa las especificaciones técnicas y de información comercial que señalan las etiquetas de los juguetes.

g) Conserva el ticket de compra para cualquier reclamación ante el proveedor (tienda o fabricante).

f) Adquiere productos en lugares establecidos, así aseguras que estén manufacturados bajo normas de calidad y cuenten con las garantías que los respalden.



Si se niegan a respetar la garantía, te sugerimos solicitar información en el **Teléfono del Consumidor 5568-8722**, desde la Ciudad de México, o **01-800-468-8722**, de cualquier otro lugar del país, o en línea ingresando a: **http://telefonodelconsumidor.gob.mx.**

Almohadas

Cada vez se les concede más importancia, y la relación que se llega a establecer con ellas es tan particular que, incluso, hay personas que se llevan la suya cuando viajan.

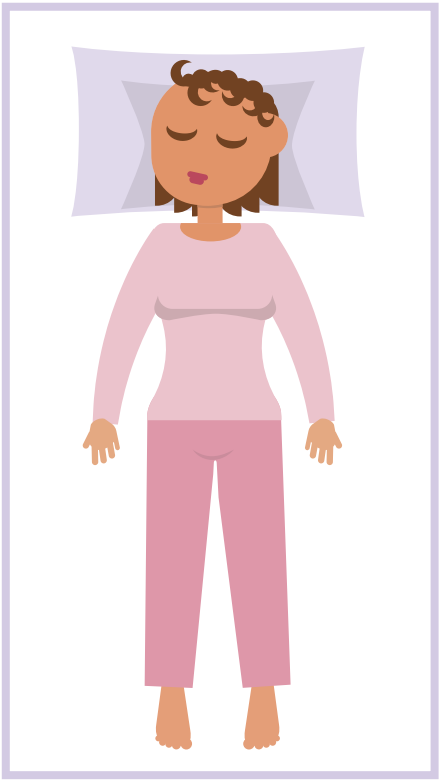
La almohada es un elemento clave para lograr un descanso pleno, y como no todas son iguales, pues hay de diversos tamaños, texturas y rellenos, tienes que tomar en cuenta algunos aspectos para comprar la que se adapte a tus necesidades.

ALTURA IDEAL

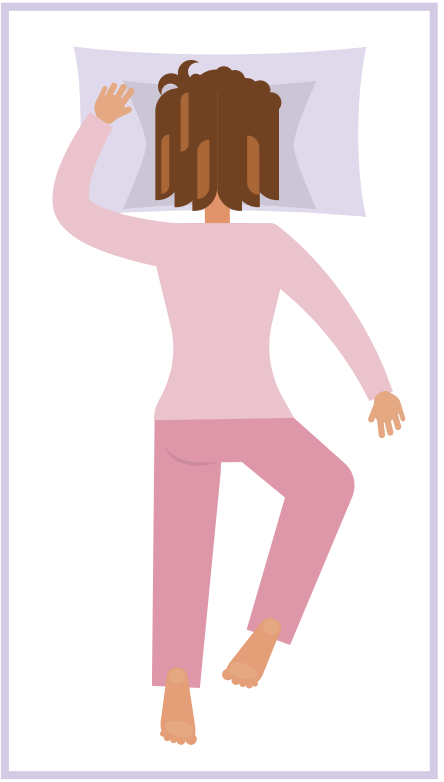
Están diseñadas para cubrir los diferentes requerimientos de postura a la hora de dormir. Por ejemplo:

Si prefieres de lado, necesitas una de altura media-alta.

Si duermes boca arriba, una de altura media es la más aconsejable.



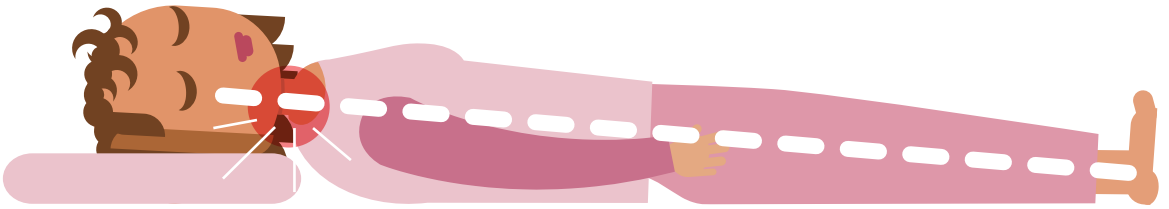
Si tu postura es boca abajo, requieres de una almohada baja.



Sin embargo, la mayoría no permanecemos en la misma posición durante las horas de sueño, sino que cambiamos con frecuencia, por lo que la ideal es una de altura media.

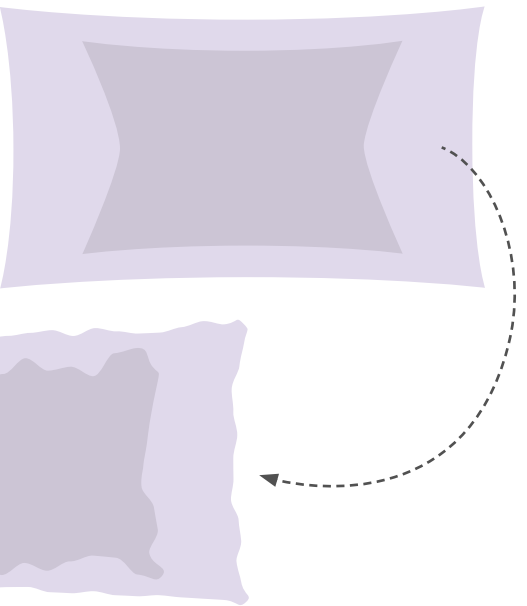
PROBLEMAS CERVICALES

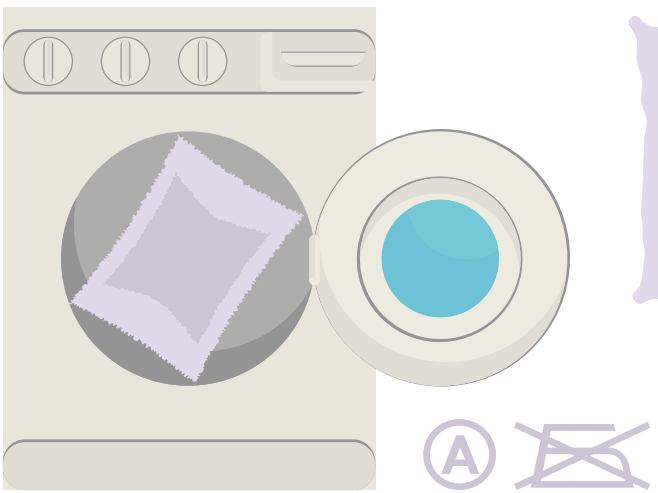
Conviene una almohada de material viscoelástico, es decir, firme pero que reacciona al peso recibido, convirtiéndose en un apoyo perfecto de cuello.



¿DESPUÉS DE CUÁNTO TIEMPO HAY QUE CAMBIARLA?

Por higiene y conservación de los materiales, se recomienda renovarla cada tres años, ya que pasado este tiempo puede perder sus cualidades principales.





¿PUEDO LAVARLA?

Depende del material de fabricación. Una almohada de fibra se lava siguiendo las instrucciones del etiquetado. Hay que tener en cuenta que tras el lavado, algunas tienden a perder ciertas propiedades antiácaros y antibacterias. Si acostumbras ponerles fundas protectoras, es mejor lavar éstas una vez cada 30 días. Si es de látex o viscoelástica, no es recomendable su lavado. Una de plumas, por ser un material muy delicado, se aconseja enviarla a la tintorería.

Fuentes

The Essential Guide to Buying Bed Pillows, en http://bit.ly/2fyPFMa

Rosa Alvares. (2014). La fórmula de la almohada perfecta. El País, http://bit.ly/1skd3uE

¿QUIERES SABER MÁS?

Almohadas, ¿Cómo elegir la correcta? ["Revista del Consumidor TV" 20.4] Utiliza la página web o el código QR que te anexamos.

http://bit.ly/2gBgdIP

Dale PLAY

De Temporada

TORTILLA DE MAÍZ

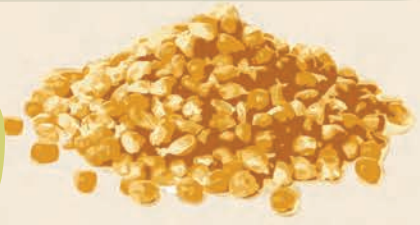
Este alimento, obtenido gracias a la nixtamalización (del náhuatl *nixtli*, cenizas, y *tamalli*, masa) y transmitido de generación en generación, acompaña nuestra mesa desde la época prehispánica.

El proceso para elaborar tortillas consiste en desgranar y limpiar el maíz, nixtamalizarlo (cocerlo en agua con cal viva) y dejarlo reposar durante la noche; por la mañana enjuagarlo, molerlo, amasarlo, dar forma a cada tortilla y ponerlas en un comal hasta que se cuezan. En las tortillerías la producción de este alimento es en serie, por lo que puedes conseguirlo casi durante todo el día.

La tortilla tradicional está hecha únicamente de tres componentes: **maíz, agua y cal**, pero es importante reconocer que cada región del país tiene sus propios ingredientes y modos de preparación. Para identificar las clases te puedes fijar en:

VARIEDAD DE MAÍZ

México posee 59 razas y cada una tiene cualidades que le confieren textura y sabor característicos.



FORMA

Casi todas son circulares, salvo algunas excepciones, como las que se usan para hacer las clásicas flautas, que son largas y ovaladas.

COLOR

Éste lo determina el tipo de maíz. Los más comunes son el blanco, azul, amarillo, rojo y algunos pintos (con estos últimos las tortillas suelen quedar con tonos verdes o azules).

Existen algunas con ingredientes añadidos que pueden alterar su color, tal es el caso de las de nopal, que adquieren un color verde seco.

TEXTURA

Esta característica puede proporcionar información sobre la molienda, si fue preparada con maíz o harina. Las tradicionales, molidas en metate o en molinos, muestran rasgos visibles de maíz y son más firmes y flexibles, mientras que las de harina tienen partículas más finas y son frágiles, por lo que tienden a romperse fácilmente.

INGESTA RECOMENDADA

"Para un adulto es de dos a cuatro tortillas pero, como cualquier alimento, debe consumirse con moderación y tomar en cuenta factores como el sexo, peso y estatura de cada persona."

DRA. ESTHER VALENCIA, *médico cirujano, maestra en nutrición.*

PROPIEDADES

Contiene fósforo, indispensable para la formación de músculos y tejidos.

Aporta vitaminas del grupo B (B1, B3 y B9), que colaboran en el buen funcionamiento del sistema nervioso.

Es un carbohidrato de absorción lenta, por lo que te hace sentir satisfecho por más tiempo.

Su aporte de niacina ayuda a conservar en buen estado la piel, así como el sistema nervioso.

BENEFICIOS

Es rica en calcio, que favorece la salud de huesos y dientes. Su contenido de fibra mejora la digestión y combate el estreñimiento.

Al carecer de gluten es el alimento adecuado para quienes padecen de enfermedad celiaca.

Este producto es muy versátil, lo puedes ocupar como acompañamiento para tu desayuno o comida, o como un componente básico: chilaquiles, tacos, enchiladas, entre otros.

Ilustración: **Carolina Torres**

Fuentes
- Comer tortilla dará salud a tu vida, en http://bit.ly/2k8Kpfq
- Todo lo que debes saber sobre las tortillas de maíz, en http://bit.ly/2kGnU2L
- El maíz como alimento, en http://bit.ly/23cpCJr

¿Quieres saber más?

Consumo de tortilla de maíz
http://bit.ly/2lg9sBM

10 CONSEJOS DE SALUD SOBRE COMPLICACIONES DE LA DIABETES

Por Dr. Gabriel J. O'Shea*

1 INFÓRMATE

Una persona con diabetes que adquiere la información adecuada sabe qué hacer para evitar complicaciones tanto agudas como crónicas y cómo atacar a tiempo cualquier problema que se presente.[1]

2 DIAGNÓSTICO TEMPRANO

Si en tu familia hay personas con este padecimiento, realiza una prueba en ayuno de "glucosa en sangre". Detectarla a tiempo y tratarla correctamente ayudará a evitar infartos, ceguera, falla renal y amputaciones de piernas.[2]

3 AYUDA A TU ESTÓMAGO

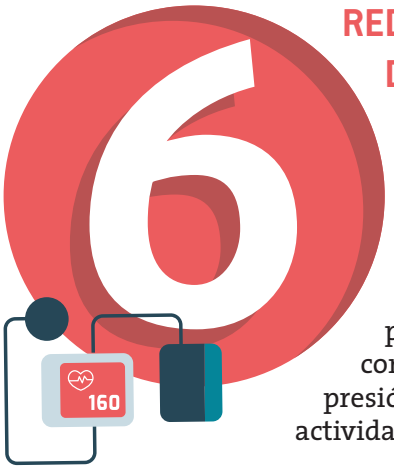
Si ya sufres de diabetes, consume dieta fraccionada con baja cantidad de grasas saturadas y camina 30 minutos diarios, así aumentas el movimiento de tu estómago, lo que mejora tu digestión y la absorción de nutrientes.[3]

4 MODIFICA TUS HÁBITOS

Adopta prácticas saludables, por ejemplo, consume las calorías que tu cuerpo necesita, evita el consumo de alcohol, practica tu deporte favorito, ¡muévete! Con esto también reduces la posibilidad de padecer cáncer de hígado y de colon.[3]

5 PREVIENE LA ENFERMEDAD CEREBROVASCULAR

Con alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, debes recibir tratamiento farmacológico para retrasar su aparición, esto a largo plazo puede prevenir una isquemia o hemorragia en el cerebro.[4]



REDUCE EL RIESGO DE UN ACCIDENTE VASCULAR CEREBRAL

La diabetes por sí misma puede derivar en un accidente vascular cerebral que conduce a incapacidad o pérdida de la vida. Se puede reducir mediante un control estricto de la glucemia, presión arterial, dislipidemia y actividad física.[4]

DETECTA A TIEMPO EL GRADO DE AFECCIÓN OCULAR

Que un oftalmólogo valore tu fondo de ojo, calificando el grado en que se ha afectado la retina por la diabetes, así como la agudeza visual, presión intraocular, peso, talla y presión arterial sitémica.[6]

NUNCA TE DESCUIDES

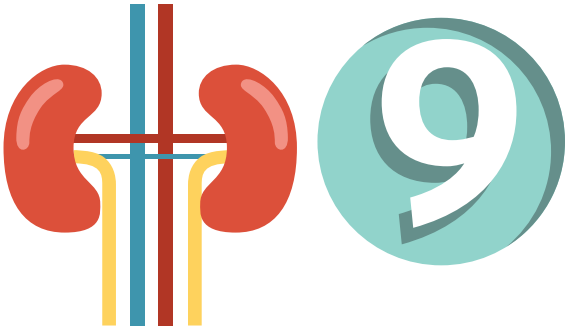
Un estudio a 252 mexicanos diabéticos reveló el tiempo entre el diagnóstico y la aparición de complicaciones, el cual fue de 3.2 a 13.1 años[8]. Controlar la diabetes desde un principio significa mejor calidad de vida.

CUIDA TUS PIES

Lava tus pies con jabón neutro por no más de diez minutos, sin olvidar zonas de la planta y entre los dedos; sécalos bien, evita lastimarlos o presionarlos y aplica crema lubricante. Usa calcetines de algodón sin costuras y que no aprieten. No camines sin zapatos.[5]

CONTROLA TU AZÚCAR Y CUIDA TUS RIÑONES

En la mayoría de los casos la diabetes inicia de manera silenciosa. Detectar pequeñas cantidades de albúmina en un estudio de orina de una persona con diabetes, puede indicar algún daño temprano en los riñones. Acude con tu médico.[7]



* Comisionado Nacional de Protección Social en Salud/Seguro Popular.

¿QUIERES SABER MÁS?

Consejos de salud sobre complicaciones de la diabetes

http://bit.ly/2eChoLA

Dale PLAY

Por qué te conviene usar la banca electrónica

Carlos Trasviña Castro*

¿Prefieres esperar largas filas en el banco antes que hacer cualquier transacción en línea? Piénsalo dos veces. Los servicios financieros virtuales pueden ser tus mejores aliados a la hora de hacer un pago, cobrar un cheque, mandar dinero a otras partes del país o tramitar un crédito. Las ventajas son muchas con unos cuantos clics.

Si el "factor desconfianza" ha impedido que te acerques a la banca en línea, te damos algunos consejos básicos que, si los respetas, harán que tu experiencia sea segura, cómoda y con ahorro de tiempo

El más reciente estudio de banca electrónica, realizado por la Asociación de Internet.mx,[1] indica que siete de cada 10 personas que cuentan con servicios de internet usan éstos para hacer sus movimientos financieros y, de ellas, 90% están muy satisfechas. ¿Qué hace que las otras tres no consideren estos servicios como una opción viable? Probablemente se deba a la percepción que tienen sobre la seguridad, la cual impacta directamente en la confianza del consumidor.

7 de cada 10

personas que cuentan con servicios de internet usan ese método para hacer sus movimientos financieros

Asociación de Internet.mx

Es cierto que la delincuencia tradicional ha logrado infiltrarse a los espacios de internet, aunque por regla general los maleantes requieren la complicidad del propio cliente, quien no ha tomado las medidas básicas para evitar malas experiencias.

El hampa informático se vale de la llamada "ingeniería social", que consiste en enviar mensajes que logran convencer al usuario de abrir archivos o ligas que activan de forma inmediata los códigos que les darán acceso a cuentas, claves y otros sistemas de seguridad, de los cuales el usuario es el único responsable de su manejo.

Los ataques con códigos maliciosos trabajan sobre vulnerabilidades de los sistemas, pero cuando el consumidor conoce las acciones de prevención, éste es un tema que prácticamente está resuelto, ya que los sistemas de seguridad de los bancos son cada vez más robustos.

Si el "factor desconfianza" ha impedido que te acerques a la banca en línea, te damos algunos consejos básicos que, si los respetas, harán de tu experiencia algo seguro, cómodo y con ahorro de tiempo.

Nunca atiendas un correo electrónico que te pida actualizar datos o claves de tu banco, aunque te indique riesgos, amenazas u oportunidades. Tu banco no se comunicará por correo con este tipo de información.

Realiza las transacciones bancarias en conexiones confiables, que no sean redes públicas, como cafés internet o parques.

Procura memorizar tus contraseñas y no anotarlas. Inventa claves de acceso fáciles de recordar para ti, pero difíciles de aprender para cualquiera, y no las reveles a nadie.

No dejes desatendida tu computadora durante la sesión del banco, ni los token a la mano, y siempre cierra la sesión al finalizar.

Es recomendable teclear en el navegador la dirección de tu banco y **no acceder a sitios financieros desde enlaces**.

Cambia tus contraseñas periódicamente y no emplees la misma en diferentes cuentas.

Todas las instituciones bancarias ofrecen servicios de atención directa al cliente en caso de dudas o aclaraciones, ya sea por chat, vía telefónica o correo electrónico.

[1]Estudio de banca electrónica 2016, realizado por la Asociación de Internet.mx

* Director general de La Bola de Papel Comunicación

Espejismos Por: Jessica Rojas Alegría*

El Consejo Consultivo del Consumo y la participación ciudadana

Vivimos tiempos de cambios importantes, en que la velocidad de acceso a la información ha transformado radicalmente a nuestra sociedad, la cual se enfrenta a nuevas formas de organización y escenarios de participación.

La dinámica social es distinta a la del país que habitaron generaciones anteriores, presenciamos un despertar ciudadano en el que el nivel de exigibilidad y apego a la transparencia y rendición de cuentas que se espera del actuar de nuestras autoridades, va acompañado por un alto compromiso de involucramiento social para vigilar, acompañar y participar de las acciones emprendidas por el gobierno.

Esta conquista ciudadana se ha traducido en la apertura de espacios institucionales en los que, conjuntamente, gobierno y sociedad trabajan para el desarrollo e implementación de políticas públicas que beneficien a la gente, estableciendo agendas compartidas e impulsando el trabajo corresponsable.

Ejemplo de esta vinculación son los consejos consultivos de participación ciudadana (agrupaciones que de manera colegiada toman decisiones para el beneficio de la colectividad que representan), que cumplen una doble función al permitir a los gobiernos mejorar la toma de decisiones, la asignación de recursos y la orientación de programas, así como potencializar en la sociedad el coadyuvar al fortalecimiento de sus instituciones aportando visión y conocimiento especializado a la resolución de temas comunitarios.

La **Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco),** siempre sensible a la importancia de dar voz a la ciudadanía, cuenta desde 2005 con un Consejo Consultivo del Consumo, en el que representantes de organizaciones de la sociedad civil, así como de los sectores empresarial y académico, confluyen para analizar temas referentes al consumo y la protección al consumidor, además de proponer programas y acciones públicas relacionadas con las atribuciones de la **Profeco**, y fomentar la participación ciudadana en los diferentes aspectos que afectan al consumidor en el conocimiento y ejercicio de sus derechos.

Quienes integran el Consejo son profesionales en distintos ámbitos y tienen gran experiencia en temas relacionados con los derechos del consumidor, por lo que, contar con su valiosa aportación fortalecerá ampliamente el contenido de la **Revista del Consumidor**, al tiempo de continuar contribuyendo en la noble tarea de propiciar una ciudadanía más informada y participativa.

*Consejera del Consejo Consultivo del Consumo

DALE VALOR A TU GARANTÍA

Al contratar un servicio de telecomunicaciones, conoce tus derechos y obligaciones como consumidor.

¿Cómo hacer efectiva la garantía?

Consumidor:

- Verifica que el vendedor te haya entregado la garantía.
- Revisa que ésta se encuentre vigente, es decir, dentro del plazo que señala. Si la contratación de la prestación del servicio se realiza por un plazo forzoso, el proveedor deberá informarte si la garantía del equipo es inferior a ese plazo; de ser así, te deberá indicar claramente las consecuencias en caso de que el equipo terminal falle fuera del plazo.
- No debes encontrarte en algún supuesto de excepción para hacer efectiva la garantía:
  - **a)** Cuando el producto se haya utilizado en condiciones distintas a las normales.
  - **b)** Si el producto no fue operado de acuerdo con el instructivo de uso que le acompaña.
  - **c)** En caso de que el producto haya sido alterado o reparado por personas no autorizadas por el fabricante nacional, importador o comercializador respectivo.
- Ubica en la garantía, el procedimiento y lugares para solicitar el cumplimiento de la misma.

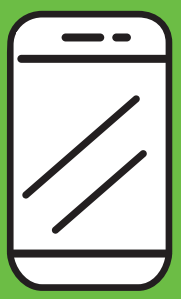
El proveedor:

- Te deberá informar por escrito si procede la garantía para reparación o restitución del equipo defectuoso, así como asegurar que cuenta con la infraestructura, capacidad técnica, mano de obra, refacciones y accesorios necesarios.
- No deberá descontar del plazo de la garantía el tiempo que duren las reparaciones por cuestión de garantía misma.
- Suspenderá el cobro por el servicio durante el tiempo que el equipo terminal se encuentre en revisión o reparación, excepto cuando te proporcione un aparato sustituto o compruebe que estás utilizando el servicio contratado.
- Después de la reparación te entregará otra garantía por las piezas repuestas y, en caso de que el equipo sea sustituido, te debe entregar una nueva garantía.
- Es responsable por las descomposturas, daños, pérdidas parciales o totales que sufra el equipo mientras se encuentre bajo su responsabilidad para realizar el cumplimiento de la garantía otorgada.
- En caso de que haya dado mantenimiento o reparado el equipo y que dentro de los 30 días posteriores a su entrega siga presentando deficiencias, tendrá que repararlo nuevamente de manera gratuita.
- Debe proporcionarte un documento en el que se especifique la reparación efectuada al equipo terminal una vez que se hizo válida la garantía.

El **artículo 7** de la **Ley Federal de Protección al Consumidor** menciona que **todo proveedor** está **obligado** a **informar** y **respetar** las garantías conforme a las cuales se hubiera ofrecido, obligado o convenido con el consumidor la entrega de un bien o la prestación del servicio, y **bajo ninguna circunstancia** serán **negados** estos **bienes** o **servicios** a persona alguna.

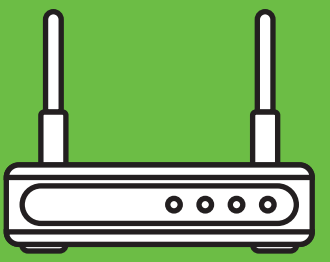
LAS GARANTÍAS APLICAN PARA:

Equipos celulares
Es exigible cuando el equipo no muestra rastros de humedad, golpes, raspaduras, etcétera (daños físicos), o que haya sido abierto o manipulado por personal no autorizado.



Teléfonos fijos
Algunos proveedores los obsequian como parte del plan o paquete contratado y, en ese caso, contarán con la garantía señalada en la póliza que otorgue el fabricante.

Decodificador, antena, control remoto o módem
Debes conocer la modalidad con la que te entregan el equipo, ya que puede estar en comodato o arrendamiento, de tal forma que el proveedor deberá garantizarlo por todo el tiempo que dure el servicio. Sin embargo, si el equipo sufre algún daño y es responsabilidad del consumidor, éste deberá pagarlo, no aplicando la garantía.



Si el proveedor no hace efectiva la garantía del servicio o producto de telecomunicaciones acude a la Profeco con la acreditación de que se solicitó al proveedor para que la hiciera válida dentro del plazo que la avala.

Si no hay garantía, el **proveedor** debe informártelo por **escrito**, así como las **consecuencias** e implicaciones por no otorgarla.

Opciones para surtir la canasta básica

Por Gabriel Orihuela

Sabemos lo importante que es tener al día tu canasta básica, por eso este año la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**) reforzó sus programas de monitoreo y verificacion de precios, así como calibración de básculas en mercados, centros de abasto y tiendas de autoservicio.

Al surtir tu canasta básica debes hacer valer tus derechos y que se cumpla lo dispuesto en el artículo 7-Bis de la Ley Federal de Protección al Consumidor, donde se establece que "el proveedor está obligado a exhibir de forma notoria y visible el monto total a pagar por los bienes, productos o servicios que ofrezca al consumidor".

La **Profeco**, a través de sus oficinas centrales, 56 delegaciones, subdelegaciones y unidades de servicio, realiza operativos, a fin de vigilar que se respeten los precios y se calibren debidamente las básculas para garantizar que se despachen kilos completos.

Se visitan centrales de abasto, mercados públicos y tiendas de autoservicio de todo el país para detectar posibles irregularidades, monitorear precios de productos básicos y dialogar directamente con usuarios y locatarios, a estos últimos se les exhorta a cumplir con la ley para respetar los derechos fundamentales de los consumidores como: tener precios a la vista y pesar los productos correctamente.

Aprovecha al 100% todo lo que compres

Para surtir tu despensa te recomendamos evaluar si lo que deseas adquirir realmente es útil y necesario; no te dejes impresionar por las ofertas, promociones o ventas especiales.

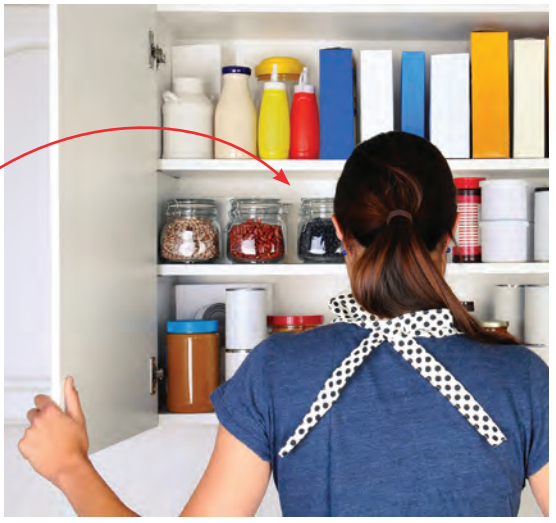
- **Al comprar** calcula el importe total y revisa todos los artículos antes de llegar a la caja.

- Al ir de compras trata de hacerlo solo, pues si vas acompañado seguramente terminarás llevando de más, porque te recomendarán sus productos favoritos.

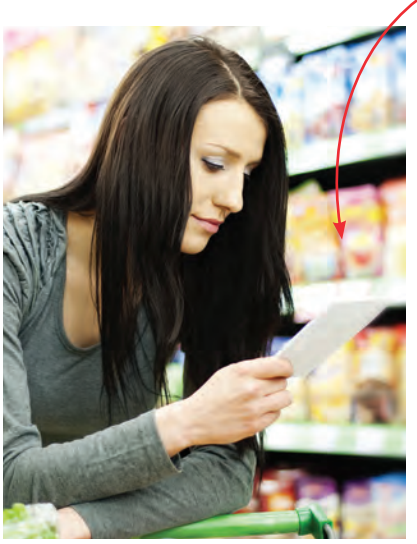
- **Mantén tu refrigerador saludable.** Conserva tus alimentos a una temperatura de entre uno y cinco grados centígrados para garantizar su máxima frescura y longevidad.

Antes de surtir tu despensa, conviene poner orden en la cocina, sobre todo en el refrigerador, a fin de revisar bien lo que hace falta. Esto te permitirá saber el espacio con el que cuentas y dónde se colocarán los productos que compres.

Te sugerimos **cotejar el precio unitario** de los productos (es decir, el de cada mililitro, kilo o litro) y no sólo el costo por empaque, esto te permite hacer mejores comparaciones.



Revisa y respeta el orden de adquisición o de fabricación. Cuando planees tus comidas, utiliza primero los productos que compraste antes y, cuando los ordenes en el refrigerador, coloca los más viejos adelante y los recién adquiridos atrás.



Debes poner **atención en las etiquetas** de lo que adquieres, leer las fechas de caducidad o de consumo preferente, así como en el contenido mismo (peso y tipo de ingredientes).

Recuerda hacer una **lista lo más detallada** posible, pensando en las necesidades del hogar.

Al **planificar** una compra hay que conocer el presupuesto con el que se dispone. Aunque uses la tarjeta, toma en cuenta que todo cuanto se gasta hay que pagarlo después.

Fuente: Procuraduría Federal del Consumidor.

No "comprar por comprar"

- Observa el **precio** sin sacrificar calidad.
- Ten pensados **menús semanales** para desayunos, comidas y cenas.

Con esta estrategia se puede tener un ahorro sustancial, ya que **se hace la compra según los ingredientes de cada menú,** y así no hay comida que termine en el cubo de la basura porque esté caducada o se haya estropeado.

Se aconseja realizar las compras sin hambre, ya que en caso contrario tu canasta estará repleta de comida hipercalórica e innecesaria.

Hay familias que disfrutan juntas sus alimentos todos los días; en otros casos, los niños comen en el colegio y los padres fuera, o situaciones en que una persona vive sola, etcétera. De acuerdo con cada hogar, se recomienda elaborar un **menú semanal**.

ABRIL					2017	
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
					1	2
3			6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Aprovecha las ofertas "tres por dos", "segunda unidad a mitad de precio", "paquetes familiares", etcétera. Hay ocasiones en que las rebajas son significativas, por lo que hay que analizarlas con atención y aprovecharlas.

Saca un 10 con estas recomendaciones para adquirir vivienda por medio de Fovissste

1 Identifica tus necesidades

Al iniciar la búsqueda de inmuebles, selecciona el que tenga el tamaño y número de habitaciones suficientes para toda la familia, y que esté cercano a tu lugar de trabajo.

2 La ubicación

La propiedad deberá contar con buenas y suficientes vías de comunicación, servicios de educación, salud, comercios, seguridad, transporte, recreación y abasto. Cuida que no esté ubicada en zonas de riesgo como: debajo de líneas de alta tensión, depósitos de combustibles, ductos subterráneos, lechos de ríos, cerca de barrancas o áreas inundables.

3 Analiza tus finanzas

Asegúrate de disponer del presupuesto suficiente para cubrir los gastos que esto conlleva, tales como las comisiones y costos por apertura de crédito, avalúo, enganche, gastos de escrituración y las mensualidades que deberás cubrir durante el periodo que dure tu crédito hipotecario, entre otros gastos, como los acabados o la mudanza.

4 Compara diversas opciones

Apóyate en los organismos gubernamentales de vivienda, como Fovissste, para comparar varias opciones de casas o departamentos y programa una cita para conocerlos físicamente. La oferta de créditos también es variada en el monto, enganche, tasas de interés y facilidades que ofrecen. Analiza más de uno para saber cuál te conviene.

5 Reflexiona

Piensa y revisa, no compres a ciegas, no hagas una sola visita a la casa que te interesa y no olvides fijarte en aspectos legales. Antes de tomar una decisión, regresa a la casa que te interesa; si fuiste de día, ahora ve de noche. Pregunta a los vecinos si en la zona hay problemas de inseguridad, falta de servicios o de organización vecinal.

Tener una casa o departamento propio es uno de los principales objetivos de toda familia, y representa una inversión a largo plazo, de ahí la importancia de proteger los ahorros y el patrimonio, cuidando aspectos poco visibles como defectos o inconvenientes de la propiedad. Por ello te recomendamos tener en cuenta lo siguiente:

Precio

Aclara muy bien cuál será el precio total de la vivienda y qué otros pagos tendrás que hacer; identifica su ubicación exacta dentro del conjunto habitacional o edificio y si cuenta con todo lo necesario para instalar líneas telefónicas, servicios de gas, agua o cualquier otro que se requiera.

6

7

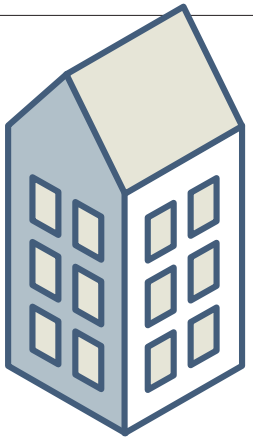
Lee bien el contrato

Aunque parezca muy obvio, lee detenidamente el contrato privado que se va a firmar con la empresa. Revisa bien las cláusulas y pregunta todas las dudas que te surjan. Además, solicita por escrito que te garanticen la fecha de entrega, a fin de evitar cualquier incumplimiento.

Verifica la estructura física

Si ya decidiste qué inmueble te gusta, pide a un arquitecto que te ayude a verificar que la casa se encuentre en condiciones de habitarla y que no tenga daños ocultos. Si se trata de un departamento, puedes preguntar a los vecinos más cercanos si la propiedad tiene algún problema que los afecte.

8



Seguro de calidad

En Fovissste todas las viviendas nuevas que se vinculen a solicitudes de crédito, en cualquier esquema, deberán contar con un seguro de calidad. Este seguro tiene una cobertura de diez años en estructura, cinco en impermeabilización y dos en las instalaciones (hidrosanitarias, eléctricas y gas). Para obtener el seguro de calidad el desarrollador debe garantizar la "durabilidad" en esos aspectos.

9

10

Acércate a Profeco

Si vas a comprar una vivienda con tu crédito Fovissste, consulta las herramientas Buró Comercial y Contratos de Adhesión en Línea.

¡Recuerda, nuestros servicios son gratuitos! Ante cualquier duda llama al **Teléfono del Consumidor 55688722/ 01800 4688722.**

LIMPIEZA SOBRE RUEDAS

Aspirado, encerado, porcelanizado de carrocería… ¿qué es lo que necesita tu vehículo? Entérate de los servicios que ofrecen los autolavados para mantenerlo en buen estado.

El Estado de México, Veracruz y Puebla son las entidades que concentran el mayor número de negocios de lavado de autos.

En estos locales la dimensión del vehículo sí importa, ya que la mayoría de los establecimientos estima un tiempo de 30 a 40 minutos para la limpieza de una camioneta, mientras que para un auto se requieren de 21 a 30 minutos.

Estos negocios para el lavado de vehículos nacen por dos necesidades: la de limpiar el auto y la de contribuir a su conservación.

Existen tres modalidades:

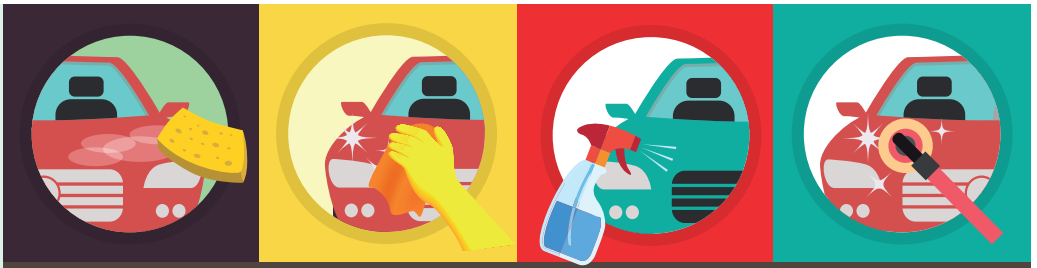
1. **Servicio manual**, en este caso el personal (lavacoches) se encarga de la limpieza con la ayuda de trapos, cubetas, champú, piletas con agua tratada, en cuyo caso dependerá del reglamento de la Ciudad de México o los municipios en el país. El servicio puede incluir lavado exterior e interior, y también suele ofrecerse en centros comerciales, en la calle y a domicilio.

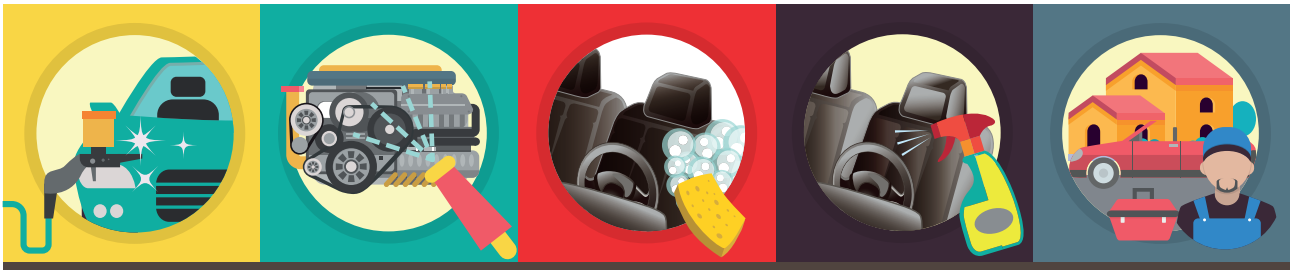
2 **Lavado automático**. Aquí, mediante un mecanismo programado para la limpieza, ingresas tu auto sin la intervención de personal; incluso, en algunos casos puedes permanecer dentro de él, mientras a través de un sistema de rodillos, se realiza el proceso.

Gráfico: Arnulfo Guevara

3 También existe el **sistema semiautomático**, el cual se ofrece una parte de manera automática y otra manual (por ejemplo el aspirado) que hace el personal del centro de servicio.

La mayoría ofrecen estos servicios adicionales:





RECOMENDACIONES

¿Sabías que en el interior del auto se acumulan bacterias y gérmenes?, de ahí también la importancia de una limpieza frecuente.

No decidas el servicio sólo por el precio, no necesariamente el más caro es el mejor.

Si el establecimiento ofrece paquetes, analiza las opciones y enfócate a lo que realmente necesita tu vehículo.

Pregunta por los tipos de servicios (aspirado, pulido, encerado, limpieza profunda de tapicería, etc.) incluidos en el precio y cuáles tienen un costo adicional.

Observa el trabajo de limpieza. De preferencia quédate hasta que finalice el servicio.

Revisa las condiciones en las que dejas el auto y lo recibes.

No dejes objetos de valor.

FUENTE: http://www.gob.mx/profeco/documentos/lavados-de-autos-limpieza-sobre-ruedas

ASEGURA SU EDUCACIÓN

Para muchos padres, entrar a la universidad es el principal componente de preparación profesional para sus hijos; sin embargo, para nadie es un secreto que el costo de una institución de educación privada no está al alcance de todos los bolsillos. ¿Cuándo es momento de adquirir un seguro educativo? Te lo decimos.

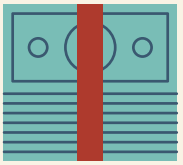
Los padres tienen altas expectativas sobre la educación superior de sus hijos, toda vez que la mayoría (**98%**) desea que cursen una carrera universitaria, así como la convicción de que también deberán realizar estudios de posgrado (**86%**), así lo revela el informe "El Valor de la educación. Cimientos para el futuro, el caso de México", publicado por el **Banco HSBC** en 2016, el cual añade que para lograrlo, **83%** de los padres asumen esta responsabilidad financiera con el dinero de su día a día. Una forma de asegurar un ahorro para hacer frente a los gastos relacionados con los estudios superiores del o los menores son los seguros educativos. Estos instrumentos financieros tienen como objetivo cubrir los costos futuros relacionados con la educación superior, aun en caso de fallecimiento o invalidez de la persona que figura como sustento familiar. Aquí te mostramos algunos y te decimos en qué consisten, sus costos, plazos y coberturas.

SEGUROS EDUCATIVOS

De acuerdo con la **Comisión Nacional para la Protección** y **Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros** (**Condusef**), los seguros educativos son instrumentos financieros en los que durante determinado tiempo el padre, madre o tutor paga una prima (mensual, trimestral, semestral o anual) y el menor beneficiario/a recibirá, al cumplir 15, 18 o 22 años, la suma asegurada para continuar con sus estudios superiores.

Las compañías de seguros (aseguradoras) son las encargadas de ofrecer este tipo de productos, cada uno de ellos con características propias. Al cotizar o contratar, considera lo siguiente:

- **Edad actual del menor** (sirve para determinar el monto de las primas y el tiempo máximo que tienes para acumular la suma asegurada hasta que llegue a la edad de 15, 18 o 22 años, según la póliza seleccionada).
- **Sexo, edad y hábitos del contratante** (fumador o no fumador).
- **Coberturas incluidas o adicionales** (exención del pago de primas por fallecimiento o invalidez del contratante, seguro de vida, gastos funerarios, etcétera).
- **Periodicidad del pago de la prima** (anual, mensual, trimestral o semestral).



- **Suma asegurada** (determinada con base en lo que puedas ahorrar o en el costo total promedio de la universidad o carrera que elijas).
- **Tipo de moneda en que se contrata: pesos, dólares o udis** (unidades de valor que se basan en el incremento de los precios, es decir la inflación).

En caso de que contrates el seguro en pesos, pregunta y verifica cómo se ajustará la suma asegurada. En cuanto a pólizas en dólares y udis, el pago de las primas y el total al final del periodo del plan será en su equivalente en moneda nacional, de acuerdo con el tipo de cambio vigente al día en que se realice la transacción, o con la inflación.

FORJANDO EL CAMINO

La **Dirección General de Estudios sobre Consumo** de la **Procuraduría Federal del Consumidor** (**Profeco**) solicitó, como lo haría cualquier posible cliente, información de un seguro educativo para un menor de **seis meses** y otro de **12 años**, en seis instituciones de seguros, del **10 al 20 de febrero de 2017**.

Los datos se obtuvieron con los agentes de seguros y se basaron en el instrumento financiero con cobertura **básica** y con una suma asegurada por **diez mil dólares**. En algunos casos, sólo como referencia, fue necesario determinar la universidad que se desea para el menor, con el fin de establecer la suma asegurada.

Para la cotización se fijó un seguro a cobrarse a los **18 años** de edad y con primas **anuales**. En todos los casos se especificó como contratante o titular de la póliza un hombre de **30 años**, **no fumador**.

Toma en cuenta que a la fecha de publicación de este artículo los precios y servicios pudieron haber cambiado, ya que por lo general las cotizaciones tienen una vigencia de **30 días**.

Para mayor información sobre beneficios, costos adicionales, condiciones, requisitos, cláusulas, coberturas, entre otros conceptos, se recomienda acudir directamente con el agente de seguros o proveedor del producto o servicio.

PRECIOS EN DÓLARES DE SEGUROS EDUCATIVOS A 18 AÑOS PARA UN MENOR DE SEIS MESES Y UNO DE 12 AÑOS

Concepto	Aseguradoras y planes educativos							
	Grupo Nacional Provincial Profesional [1/]		Inbursa Educa Inbursa [2/]		Mapfre Plan superación (18) [3/]		MetLife EducaLife [4/]	
	Menor de 6 meses	Menor de 12 años	Menor de 6 meses	Menor de 12 años	Menor de 6 meses	Menor de 12 años	Menor de 6 meses	Menor de 12 años
Suma que se entregará al término del periodo (dólares)	$12,000		$10,000		$10,000		$10,000	
Prima anual (dólares)	$701.00	$1,782.00	$543.00	$1,691.00	$510.00	$1,647.00	$578.24	$1,970.01
Diferencia porcentual entre las primas por edad del menor	154.2%		211.4%		222.9%		240.7%	
Coberturas	• Protección por fallecimiento. • Ahorro garantizado. • Exención de pago de primas por invalidez total y permanente. • Invalidez sin espera. • Beneficio de pago de primas por fallecimiento. • Beneficio de pago de primas por invalidez. • Seguridad en vida. • Cláusula de últimos gastos.		• El plan básico incluye exención del pago de primas por fallecimiento o incapacidad total y permanente del titular.		• Temporal. • Pago de suma asegurada por invalidez. • Exención de pago de primas por invalidez. • Exención de pago de primas por muerte.		• Fallecimiento del titular. • Garantía de pago de primas por invalidez total y permanente. • Garantía de pago de primas por fallecimiento. • Pago anticipado de la suma asegurada por invalidez total y permanente. • Beneficio por muerte accidental y/o pérdidas orgánicas con indemnización por accidente colectivo. • Graves enfermedades. • Anticipo por enfermedad terminal.	

Notas:
La información presentada es estrictamente de carácter informativo y no es definitiva.
[1/] Suma asegurada mínima de 12 mil dólares. Requerirá la o el solicitante las pruebas necesarias para la valoración del riesgo conforme a sus políticas vigentes de suscripción al momento de la solicitud, las cuales varían de acuerdo con la edad y suma asegurada solicitada. El valor en efectivo a favor del asegurado se genera a partir del tercer año de la póliza. En el caso del menor de 12 años, el plazo menor de ahorro es de siete años.

[2/] Seguros Inbursa ofrece beneficios adicionales opcionales. Se puede realizar la aportación del ahorro con cargo a una cuenta o tarjeta Inbursa.
[3/] El contratante podrá solicitar dotales a corto plazo a través de endosos, una vez emitida la póliza. El préstamo máximo, el rescate y el seguro saldado son valores que se otorgan al final del año póliza, una vez cubierta la prima anual correspondiente.
[4/] Aplica el pago por otros conceptos además de los antes mencionados, por ejemplo, el pago de la suma asegurada en caso de diagnóstico de enfermedad grave.

Fuentes:

• Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Consultado el 3 de febrero de 2017 en: http://www.gob.mx/condusef/documentos/educacion-financiera-32376.
• Comisión Nacional Bancaria y de Valores (CNBV). Encuesta Nacional de Inclusión Financiera (ENIF) 2015. Consultado el 7 de febrero de 2017 en: http://www.cnbv.gob.mx/Inclusi%C3%B3n/Paginas/Encuestas.aspx.
• Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE). Panorama de la educación México, 2015. Consultado el 13 de febrero de 2017 en: https://www.oecd.org/mexico/Education-at-a-glance-2015-Mexico-in-Spanish.pdf.
• Ley General de Instituciones y Sociedades Mutualistas de Seguros.
• Grupo Nacional Provincial (GNP). Planificación de un seguro educativo. Consultado el 7 de febrero de 2017 en: https://www.gnp.com.mx/wps/portal/portalesgnp/anexos/temas-interes/seguro-escolar/planificacion-de-un-seguro-educativo.
• Rankia México, Seguro educativo y de vida para hijos. Consultado el 2 de febrero de 2017 en: https://www.rankia.mx/foros/bancos-mx/temas/1784861-seguro-educativo-vida-para-hijos.
• Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), Comisión califica Condusef seguros educativos. Consultado el 1 de febrero de 2017 en: https://www.gob.mx/condusef/prensa/califica-condusef-seguros-educativos?idiom=es.
• Reproducción autorizada del documento: "El Valor de la educación. Cimientos para el futuro, el caso de México", del Banco HSBC, publicado en 2016 por HSBC Holdings plc. Consultado el 13 de febrero de 2017 en: https://www.hsbc.com.mx/1/PA_esf-ca-app-content/content/inicio/el_valor_de_la_educacion.pdf.

Monterrey New York Life Segubeca[5/]		Seguros Atlas Previbeca	
Menor de 6 meses	Menor de 12 años	Menor de 6 meses	Menor de 12 años
$10,000		$10,000	
$605.90	$1,757.16	$460.68	$1,720.15
190.0%		273.4%	
• Beneficio de pago de suma asegurada por invalidez total y permanente. • Protección por fallecimiento e invalidez del contratante. • Cobertura de protección absoluta. • Certificado de garantía de contratación. • Apoyo en vida. • Beneficio de asistencia médica.		• Pago de suma asegurada por fallecimiento del contratante (BEMPA) • Exención de pago de primas sobre la cobertua BEMPA por invalidez total y permanente del contratante. • Pago adicional por invalidez total y permanente del contratante • Exención de pago de primas sobre la cobertura básica por invalidez total y permanente, o muerte del contratante. • Pago inmediato parcial al fallecimiento del asegurado.	

[5/] La UVAC (Unidad de Valor Adquisitivo Constante) es una unidad de referencia adoptada por MetLife.

Fuente:
Dirección General de Estudios sobre Consumo, con información proporcionada por agentes de seguros del 10 al 20 de febrero de 2017, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

RECOMENDACIONES

- Si contratas un seguro educativo cuando el menor tiene menos de un año, las primas siempre serán menores, hasta 273.4%, de acuerdo con los planes presentados, pues el tiempo que tienes para alcanzar la suma asegurada (15, 18 o 22 años) es mayor que si lo contratas una vez que el niño o niña ha crecido, ya que tendrás menos años para ahorrar y, por lo tanto, las primas serán mayores.
- Analiza qué universidad, área de estudios o carrera te gustaría para tu hijo(a), o bien el monto que puedes ahorrar en determinado periodo. Lo anterior será de mucha utilidad al momento de solicitar información.
- Solicita una cotización en por lo menos tres aseguradoras. Pide la atención personalizada de un agente de seguros.
- Prefiere primas anuales. Existen cargos por pagos fraccionados (primas mensuales, trimestrales y semestrales).
- Una vez contratado el seguro, tienes un plazo de determinados días para el pago de la prima. Después del periodo de gracia, el no pago podría generar la terminación automática del contrato.
- Al momento de contratar, verifica que tus datos y los del menor sean correctos. De igual forma, revisa que la póliza refleje las condiciones y características acordadas con el agente de seguros.
- Ten presente que en caso de existir un siniestro durante la vigencia de la póliza, tienes un plazo (especificado en el contrato) para notificarlo a la aseguradora.
- En cualquier momento pueden surgir problemas económicos; en estos casos, es conveniente acercarse al agente de seguros o a la institución, quienes podrán brindarte una opción para que no pierdas tu inversión.
- Si la cancelación es inminente, solicita el valor de rescate estipulado en la póliza, éste se genera por lo regular en el tercer año de vigencia.

Para alguna reclamación sobre los servicios que ofrecen las aseguradoras o sus productos, llama a la **Condusef** al **01-800-999-8080** y **53-400-999**, o consulta **www.gob.mx/condusef.**

Si quieres contactar un agente de seguros puedes comunicarte a la **Asociación Mexicana de Agentes de Seguros y Fianzas, A. C.** (**AMASFAC**), al **5514-2090**, o consulta el sitio **www.amasfac.com.mx.**

Si deseas corroborar que el agente y la compañía aseguradora están autorizados por la **Comisión Nacional de Seguros y Fianzas**, o bien denunciar problemas relacionados con tu agente, llama al **01800-703-0400** y **5724-7605**, o consulta el sitio **http://www.gob.mx/cnsf.**

LICUADORAS
En sus marcas... arrancan

Ahora les tocó a las licuadoras pasar por el **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor,** donde las principales marcas y modelos fueron sometidos a análisis de calidad, seguridad y atributos.

Este es el **electrodoméstico** que más se adquiere en nuestro país, debido a que su uso es indispensable para preparar licuados, salsas, bases para caldos y sopas, aguas frescas y purés de manera rápida, segura y con menor esfuerzo; además, es un aparato bastante noble, pues **su precio suele ser sumamente accesible,** al igual que su mantenimiento.

El estudio

Se analizaron 38 licuadoras eléctricas de uso doméstico, correspondientes a 14 marcas, con vaso de cristal o de plástico y de una hasta 16 velocidades constantes.

Las pruebas aplicadas fueron las siguientes:

• Desempeño de licuado
Se midió la capacidad que tiene la licuadora para revolver líquidos con sólidos, a fin de obtener una mezcla con trozos lo más pequeños posibles durante un periodo de uso representativo.

• Examen de molido
Se tomó en cuenta la cualidad de la licuadora para moler eficientemente granos en seco y convertirlos en residuos sólidos muy finos.

• Resistencia a la oxidación
Por 24 horas continuas se sumergieron las cuchillas en agua para verificar que no produzcan restos de óxido y evitar riesgos de contaminación en los alimentos.

• Seguridad
Se comprobó que las licuadoras no representen algún riesgo mecánico o eléctrico durante su uso y se verificó que el consumidor esté libre de recibir una descarga eléctrica, quemaduras por el sobrecalentamiento del motor en uso intenso y el riesgo de vuelco cuando el vaso esté a su máxima capacidad. En este apartado lamentablemente sí encontramos modelos riesgosos.

• Ruido
Medimos la intensidad del sonido provocado por el motor de la licuadora a máxima veocidad y todas lo generan de moderado a alto.

• Hermeticidad del vaso
Verificamos si el ensamble vaso-cuchillas presenta fuga de líquido durante el licuado. Salvo un modelo que presentó una pequeña fuga de líquido, el resto de los modelos pasaron la prueba

• Consumo de energía
Medimos la potencia de entrada que demandan en promedio las licuadoras durante un periodo de uso representativo a máxima velocidad. Todas son veraces en cuanto a la capacidad marcada por su fabricante.

Acabados, facilidad de uso y atributos
En la tabla de resultados te proporcionamos información sobre las funciones y atributos relevantes de cada licuadora. En cuanto a su uso, todos los modelos se consideran sencillos, con acabados aceptables o muy buenos.

Información al consumidor

Se inspeccionaron los instructivos de uso, etiquetas del empaque, marcado de características eléctricas sobre el aparato y la garantía ofrecida en las licuadoras. Se concluyó que todos los modelos analizados cumplen e informan correctamente lo que la normatividad establece por lo que este resultado no se indica en la tabla de resultados.

Dale un mejor uso

• Debido a que la función de licuado se realiza en poco tiempo, te sugerimos que luego de unos segundos detengas su funcionamiento y verifiques la consistencia de la mezcla, así evitarás licuar de más y ahorrarás energía.
• La cantidad recomendada para el llenado del vaso de la licuadora es de ¾ partes de su capacidad, de lo contrario provocarás mayor consumo de energía y la posibilidad de sobrecalentamiento del aparato.
• Corta las frutas, verduras y carnes previamente cocidas antes de introducirlas en el vaso, en pedazos no mayores a 2.5 cm. En el caso de los quesos, se aconseja cortarlos en pedazos no mayores a 1.8 cm.
• Cambia a una velocidad más alta si el motor parece esforzarse demasiado cuando opera en una más baja, así evitarás que se sobrecargue.

Al comprar toma en cuenta que...

• Las licuadoras con vaso de cristal tienen mayor peso y requieren más cuidado y manipulación al momento de usarlos, aunque tienen la ventaja de no agregar olores o sabores a los alimentos, no así las que tienen recipiente de plástico.
• Los vasos de plástico son ligeros y resistentes a golpes y caídas debido a que están fabricados a base de un material denominado ABS (acrilonitrilo butadieno estireno) que, a diferencia de los plásticos comunes como el polietileno o el polipropileno, son susceptibles a romperse o astillarse con facilidad.
• Elegir el mejor modelo de acuerdo con tus necesidades y presupuesto implica valorar aspectos como: número de velocidades, capacidad del vaso, tapa con tapón dosificador, etcétera. Para ayudarte, en la tabla de resultados te ofrecemos el conjunto de atributos y características más esenciales de cada licuadora analizada.
• Existe gran variedad de diseños y bien vale la pena que evalúes qué modelos te son más agradables y adecuados a la estética de tu cocina.
• Evita comprar licuadoras de origen dudoso, básicamente las que se venden en el mercado informal, ya que no ofrecen garantía y en caso de fallar no obtendrás reparación alguna.
• Revisa que los accesorios mencionados en el empaque y el instructivo estén incluidos en el mismo y que correspondan al modelo que te están entregando.
• Por último, comprueba el buen estado y funcionamiento de cada una de las partes que componen tu nueva licuadora y, en caso de que detectes alguna deficiencia o anomalía, no dudes en exigir el cumplimiento de tu garantía. Recuerda que **Profeco** está para ayudarte en el caso de que nos manifiestes una queja sobre el producto.

Normatividad y métodos de prueba

- **NOM-003-SCFI-2014** Productos eléctricos – Especificaciones de Seguridad.
- **NMX-J-521/1-ANCE-2012** Aparatos electrodomésticos y similares - Seguridad Parte 1: Requisitos generales.
- **NMX-J-521/2-14-ANCE-2013** Aparatos electrodomésticos y similares - Seguridad Parte 2-14: Requisitos particulares para máquinas de cocina.
- **NOM-024-SCFI-2013** Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
- **Procedimientos de prueba internos** de nuestro Laboratorio para la medición del desempeño y seguridad mecánica y eléctrica.

Que no se te pase...

• Lee cuidadosamente todas las instrucciones para el ensamble y su funcionamiento, así obtendrás el máximo provecho de ella y evitarás riesgos innecesarios.
• La función de pulso te permitirá picar verduras –adecuada para lograr una consistencia necesaria para cierto tipo de salsas y purés–. Considera que las velocidades continuas de la licuadora son adecuadas para licuar, mezclar y moler finamente.
• Para evitar el riesgo de una descarga eléctrica, nunca sumerjas la base de la licuadora en cualquier líquido.
• Extrema precauciones para que la licuadora esté lejos del alcance de los niños.
• Desconecta la licuadora cuando no la utilices y evita hacerlo si la clavija o el cable de alimentación están deteriorados, en cuyo caso debes llevarla a reparación a un centro de servicio autorizado (revisa la ubicación y opciones que te ofrece la garantía al respecto).
• Para prevenir accidentes, mantén las manos y utensilios fuera del interior del vaso y sujétalo firmemente durante el licuado o molido.
• Por higiene y buen estado de tu licuadora, después de utilizarla desconéctala, desármala y lava por separado sus partes –excepto su base–, teniendo especial cuidado al manipular las cuchillas. Limpia la base con un paño ligeramente humedecido con agua.
• Antes de encender la licuadora, asegúrate de que el conjunto vaso-cuchillas se encuentre correctamente ensamblado y colocado firmemente en la base con la tapa puesta.
• No uses la licuadora si el vaso está astillado o roto.
• Por último, comprueba el buen estado y funcionamiento de cada una de las partes que componen tu nueva licuadora y, si detectas alguna deficiencia o anomalía, no dudes en exigir el cumplimiento de la garantía. Recuerda que **Profeco** está para ayudarte y atenderá la solicitud de queja sobre tu producto.

Para prevenir accidentes, mantén las manos y utensilios fuera del interior del vaso y sujétalo firmemente durante el licuado o molido.

Ficha técnica

Realización del estudio:
3 de octubre de 2016 al 7 de marzo de 2017

Periodo del muestreo:
20 de octubre al 13 de diciembre de 2016

Marcas / modelos analizados:
14 / 38

Pruebas / ensayos realizados:
342 / 4,571

LICUADORAS

Marca
Modelo / Capacidad del vaso (litros) y tipo / Potencia marcada / País de origen / Garantía

KITCHENAID
KSB1575MC
1.75 l / plástico / 700 W / E. U. / 5 años

T-FAL
InfinyForce 12
LN8028MX
1.25 l / vidrio / 550 W
Colombia / 2 años

BLACK & DECKER
Crushmaster Pro BL 1000RG
1.25 l / vidrio / 550 W
México / 2 años

LAMEX
RB - N10V
1.5 l / vidrio / 400 W
México / 3 años

MAN
Commercial LMV-202 /
1.25 l / vidrio / 700 W
México / 1 año

MAN
Licuaturbo LPV-507
1.25 l / vidrio / 550 W
México / 1 año

OSTER
BLSTEG7890R -013 /
México
1.25 l / vidrio / 500 W
México / 1 año

OSTER
4093-013 / México
1.25 l / vidrio / 600 W
México / 1 año

EVALUACIÓN GLOBAL

E Excelente MB Muy bueno B Bueno R Regular

OSTERIZER
6797 / México
1.25 l / vidrio / 450 W
México / 1 año

TAURUS
Potenza Legend
M91205200
1.5 l / vidrio / 750 W
México / 5 años

T-FAL
InfinyForce 16
LN806DMX
1.25 l / vidrio / 550 W
Colombia / 2 años

T-FAL
InfinyForce 10
LN8008MX
1.25 l / vidrio / 550 W
Colombia / 2 años

PROCTOR SILEX
50135R-MX
1.25 l / vidrio / 500 W
3.2 A / México / 2 años

HAMILTON BEACH
Power Elite 58146-MXR / 1.25 l / vidrio / 700 W 3.7 A
México / 3 años

HAMILTON BEACH
Power Elite 58141-MXR
1.25 l / vidrio / 700 W
3.7 A
México / 3 años

HAMILTON BEACH
Power Elite 58148-MXR / 1.25 l / vidrio / 700 W 3.7 A / México / 3 años

LICUADORAS

Marca
Modelo / Capacidad del vaso (litros) y tipo / Potencia marcada / País de origen / Garantía

MAN
Licuaturbo LMV - 9090 / 1.25 l / vidrio / 550 W
México / 1 año

PROCTOR SILEX
50124R-MX
1.4 l / plástico / 500 W
3.2 A / México / 2 años

PHILCO
1031 / 1 l / vidrio / 400 W
México / 1 año

Sharper
Image SHI-LIC4VV
1 l / vidrio / 400 W
México / 2 años

TAURUS
Asturia M91204800
1.5 l / vidrio / 400 W
México / 2 años

PROCTOR SILEX
50137R-MX
1.25 l / vidrio / 500 W
3.2 A / México / 2 años

PROCTOR SILEX
50125R-MX
1.4 l / plástico / 500 W
3.2 A / México / 2 años

AMERICAN
9019 / 1.5 l / vidrio / 350 W
México / 1 año

SMEG
BLF01BLUS / 1.5 l / plástico / 600 W
Italia / 1 año

AMERICAN
Easy Blend 8012 / 1 l / plástico / 300 W
México / 1 año

PROCTOR SILEX
50127R-MX
1.4 l / plástico / 500 W
3.2 A / México / 2 años

AMERICAN
7972 / 1 l / plástico / 350 W
México / 1 año

TAURUS
Tarragona M91206600
1 l / vidrio / 300 W
México / 2 años

TAURUS
Valencia M91206200
1.5 l / vidrio / 500 W
México / 2 años

TAURUS
Evan M91206800
1.25 l / plástico / 400 W
México / 2 años

EVALUACIÓN GLOBAL

- E Excelente
- MB Muy bueno
- B Bueno
- R Regular

TAURUS
Ragazza M91204400
1 l / plástico / 300 W
México / 2 años

TAURUS
Vitra M91203000
1.5 l / vidrio / 450 W
México / 2 años

En nuestra red

Descarga el análisis detallado de éstos y más productos en el sitio de los Estudios de Calidad Profeco en internet. Utiliza la página web o el código QR que te anexamos.

Si requieres más información sobre este Estudio de Calidad, escribe o llama al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de Profeco:
· laboratorio@profeco.gob.mx
· http://gob.mx/profeco
· 0155 5544 2060

Licuadoras domésticas que, por su diseño, representan un riesgo en uso normal

Marca / Modelo / Capacidad del vaso (litros) y tipo / Potencia marcada / País de origen	ANOMALÍA DETECTADA
AMERICAN 1004 / 1.375 l / plástico / 350 W /México / 1 año	Detectamos un lote cuyo motor no soporta el uso normal esperado, sobrecalentándose (riesgo de quemaduras o daño a la instalación eléctrica).
HOMETECH HT-101 1 / 2 l / vidrio / 400 W México / 14 meses	Se oxida el perno que une sus cuchillas, pudiendo contaminar los alimentos. Es deficiente en la calidad de algunos de sus materiales, por lo que puede fallar en uso normal.
HOMETECH HT-MX6 / 1.2 l / vidrio / 500 W México / 14 meses	Se oxida el perno que une sus cuchillas, pudiendo contaminar los alimentos. Es deficiente en la calidad de algunos de sus materiales, por lo que puede fallar en uso normal.
HOMETECH HT-103 / 1.5 l / vidrio / 600 W México / 14 meses	El motor no soporta el uso normal esperado, sobrecalentándose (riesgo de quemaduras o daño a la instalación eléctrica). Se oxida el perno que une sus cuchillas, pudiendo contaminar los alimentos.
ELECTROLUX BLP 50 / 1.65 l / vidrio / 900 W China / 1 año	El motor no soporta el uso normal esperado, sobrecalentándose (riesgo de quemaduras o daño a la instalación eléctrica).

La Profeco iniciará proceso de verificación a estos modelos

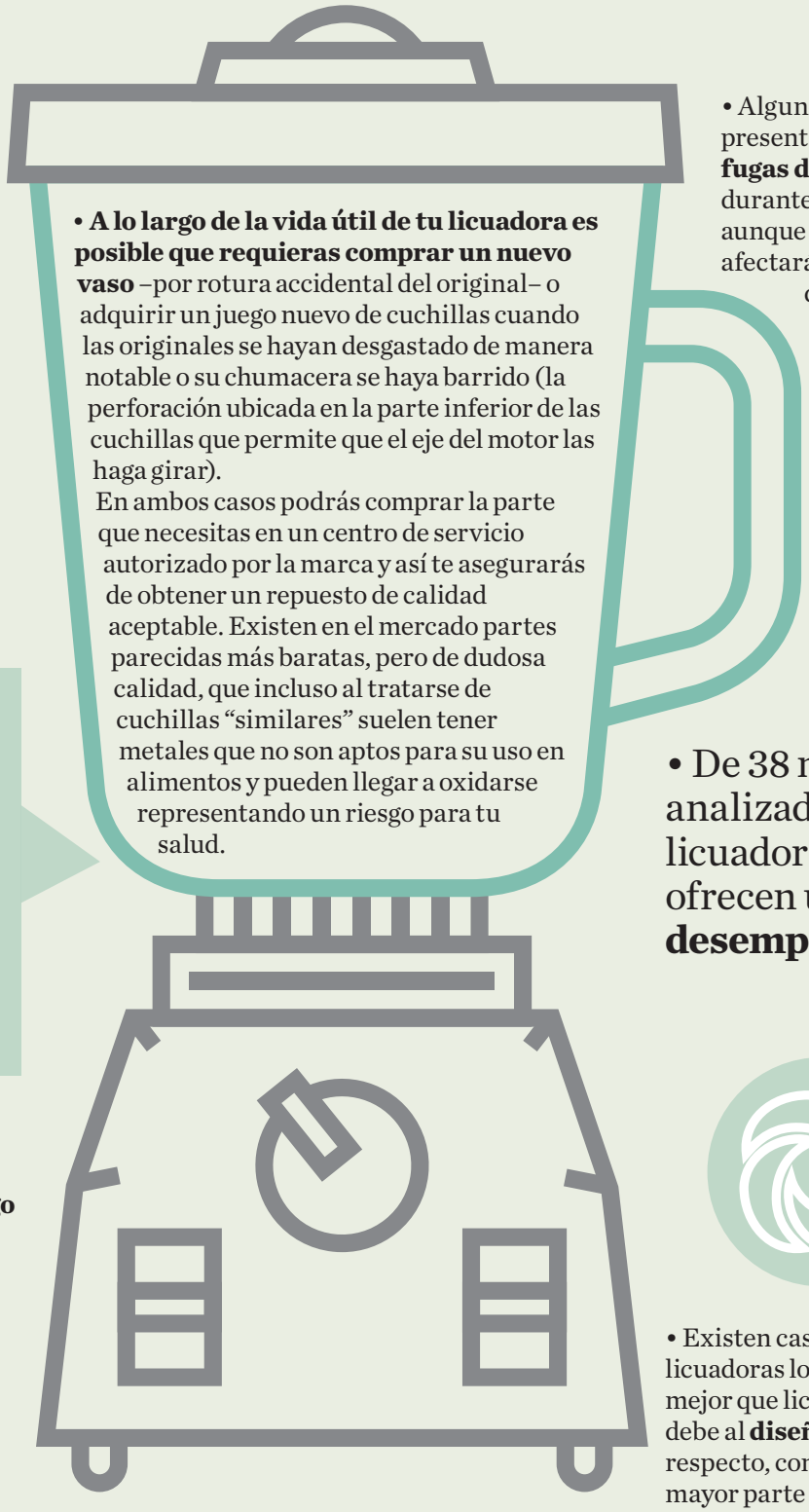
Conclusiones

• Los modelos de licuadoras que lograron el **mejor desempeño** son los que incluyen un motor y cuchillas competentes y que, además, tienen un vaso diseñado para generar buena turbulencia en los alimentos cuando son licuados.

• Suele entenderse que una licuadora de **mayor potencia** es mejor; sin embargo, no necesariamente es así. Recuerda lo que te indicamos en la conclusión anterior.

• Lamentablemente, encontramos 5 modelos que presentan algún tipo de **riesgo** durante su uso normal.

• Las licuadoras que obtuvieron **calificación regular** para el licuado o el molido no logran realizar su trabajo de manera tan eficiente, pues requieren mayor tiempo de uso, por lo que el consumo de energía eléctrica para hacer su función es mayor.



• **A lo largo de la vida útil de tu licuadora es posible que requieras comprar un nuevo vaso** –por rotura accidental del original– o adquirir un juego nuevo de cuchillas cuando las originales se hayan desgastado de manera notable o su chumacera se haya barrido (la perforación ubicada en la parte inferior de las cuchillas que permite que el eje del motor las haga girar).
En ambos casos podrás comprar la parte que necesitas en un centro de servicio autorizado por la marca y así te asegurarás de obtener un repuesto de calidad aceptable. Existen en el mercado partes parecidas más baratas, pero de dudosa calidad, que incluso al tratarse de cuchillas "similares" suelen tener metales que no son aptos para su uso en alimentos y pueden llegar a oxidarse representando un riesgo para tu salud.

• Todas las licuadoras son ruidosas, aunque algunas en mayor nivel. En la tabla de resultados te orientamos acerca del sonido que genera cada una.

• Algunos modelos presentaron pequeñas **fugas de líquido** durante su operación y, aunque no es grave, sí afectará en la limpieza de la base de la misma y el lugar donde opera.

• De 38 modelos analizados, 5 son licuadoras que te ofrecen un **bajo desempeño.**

• Existen casos en los que las licuadoras logran moler mejor que licuar y esto se debe al **diseño de su vaso.** Al respecto, considera que la mayor parte del tiempo realiza la función de licuado y no la de molido.

Alerta

Cuando un producto presenta riesgos para tu economía, salud o integridad física

www.alertas.gob.mx

Alerta 9/2017 ¡Alerta propietarios de carriolas Britax!

- **Fecha:** 20 de febrero de 2017
- **Empresa:** Britax Child Safety, Inc.
- **Producto:** 4,561 adaptadores para carriolas modelo B- Agile, comercializadas en establecimientos como: Palacio de Hierro, Liverpool, Campanita, Bebe2Go (Grupo Lantifun) y Another Fashion Company.
- **Riesgo y/o desperfecto:** Posible montaje dañado en los adaptadores "Click & Go" que ajustan la sillita de bebé a la carriola; este adaptador puede causar una caída inesperada de la sillita.
- **Solución:** Los consumidores que lo soliciten recibirán un kit de reparación que incluye nuevos y mejorados adaptadores que cumplen con el diseño original, sin que represente costo alguno.

Alerta 10/2017 ¡Atención consumidores de focos marca Cascar!

- **Fecha:** 24 de febrero de 2017
- **Empresa:** Cascar, S. A de C. V.
- **Producto:** 235,000 lámparas incandescentes marca Wellmax, modelo LW100.
- **Riesgo y/o desperfecto:** Emiten menor cantidad de flujo luminoso por cada watt de energía consumido que el valor mínimo de eficacia que debieran cumplir, por lo que representan una repercusión en la economía de los consumidores.
- **Solución:** El reemplazo de las lámparas Cascar por unas de tecnología LED o, en su caso, las de tipo ahorrador (fluorescente compacta).

Alerta 54/2016 ¡Cuidado dueños de automóviles Fiat!

- **Fecha:** 23 de diciembre de 2016
- **Empresa:** FCA México, S. A de C. V.
- **Producto:** 7,132 vehículos modelo Fiat 500, años 2012 a 2016
- **Riesgo y/o desperfecto:** Existe la posibilidad de que el resorte del diafragma del embrague se debilite o rompa, pudiendo ocasionar problemas para desacoplarlo, provocar problemas para cambiar velocidades y la posible pérdida de la fuerza motriz impulsora.
- **Solución:** Verificar si los vehículos tienen limitador de viaje en el embrague y, en caso de no contar con él, instalar un nuevo conjunto de pedal de embrague y otro interruptor de arranque sin que generen ningún costo para los consumidores involucrados.

Para mayor información sobre estas alertas rápidas y las vigentes, accede a **www.gob.mx/profeco** o a **www.alertas.gob.mx**, llama al Teléfono del Consumidor: **5568 8722 – 01800 468 8722**, o escribe a **rar@profeco.gob.mx**.

Acude con el proveedor donde adquiriste el producto, para su reparación o reposición gratuita.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Red de Alerta Rápida

Chocolate y saborizante en polvo

A veces resulta difícil que los pequeños acepten el sabor de la leche, por eso, y a fin de dar gusto al paladar, se usan polvos para preparar bebidas sabor a chocolate o bien chocolate en polvo pero, **¿qué nutrientes aportan?** En este estudio te lo diremos.

En general estos productos tienen grasa y alto contenido de azúcar, y aunque ningún alimento por sí solo es causante directo del aumento de peso, sino el desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda reducir el consumo de azúcares libres (los añadidos a los alimentos, así como los que están naturalmente presentes en la miel, jarabes o jugos de frutas) a menos de 10% (unos 50 gramos de azúcar, el equivalente a 12 cucharitas cafeteras) de las calorías diarias, incluso una reducción adicional.

Por lo anterior, se comercializan chocolates en polvo reducidos o sin azúcar, con edulcorantes no calóricos como la sucralosa o, en algunos casos, con mezclas de otros endulzantes menos energéticos, como la stevia. La Norma Oficial Mexicana NOM-086-SSA1-1994, Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales, señala que un producto "reducido en azúcar" es aquel en el que el contenido de ésta se ha reducido por lo menos en 25% del contenido del alimento original o de su similar, mientras que el que se denomina "sin azúcar" su contenido del edulcorante debe ser menor a 0.5 g/porción.

Además del azúcar y la grasa, estos productos tienen proteínas y algunas marcas adicionan vitaminas como la A, D, C, K y las del complejo B, y minerales como fósforo, potasio, sodio, hierro, zinc, cobre y calcio, entre otros.

Los que se ostentan como chocolate deben tener al menos 1.8% de manteca de cacao y 18% de sólidos de cacao, según la NOM-186-SSA1/SCFI-2013, Cacao, chocolate y productos similares y derivados del cacao. Especificaciones sanitarias. Denominación comercial. Métodos de prueba.

El estudio

Analizamos **16 productos** en polvo para preparar bebidas con sabor chocolate y ocho que se denominan como chocolate en polvo. Cada uno fue sometido a las siguientes pruebas:

Etiquetado

Se observó que las muestras incluyeran datos sobre su contenido neto, denominación, información nutrimental, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador, lote y fecha de caducidad; además, instrucciones de uso y conservación del producto, y que la información fuera veraz y no confundiera al consumidor.

Contenido de nutrientes

Se verificaron los contenidos de grasa, proteínas, azúcares, vitaminas y minerales.

Sólidos de cacao y composición de ácidos grasos

Se comprobó si dentro de la formulación de los productos se encontraban los sólidos del cacao y que éstos estuvieran en la cantidad que exige la norma NOM-186-SSA1/ SCFI- 2013, en aquellos que se ostentan como chocolate en polvo. En el análisis de la grasa se corroboró la presencia de manteca de cacao.

Costo

A manera de información, en las tablas se incluye el costo por porción y por 100 gramos de los productos.

Chocolate en polvo

Chocolate en polvo granulado
Abuelita
México / 320 g

Tamaño de la porción (g) 20
Contenido de sólidos totales de cacao (%) en la fórmula 20.1
Contenido de azúcares (%) y otros edulcorantes
Sacarosa: 65.35
Contenido de grasa (%) 6.17
Contenido de proteína (%) 4.70
Costo por 100 g ($) 8.91
Costo por porción declarada ($) 1.78

Chocolate en polvo
CUIDADO DIARIO SILUETA LIGERA con stevia /Ibarra
México / 350 g

Tamaño de la porción (g) 20
Contenido de sólidos totales de cacao (%) en la fórmula 20.0
Contenido de azúcares (%) y otros edulcorantes
Sacarosa: 81.03
Stevia
Contenido de grasa (%) 4.37
Contenido de proteína (%) 5.85
Costo por 100 g ($) 7.29
Costo por porción declarada ($) 1.46

- Tiene más azúcar de lo que declara.
- Ostenta la leyenda "Ayuda a cuidar tu figura", que es engañosa, pues tiene un alto contenido de azúcar
- Se encontró un producto con menor contenido neto al declarado.

Chocolate en polvo
Choco Tavo sin azúcar
México / 310 g

Tamaño de la porción (g) 10
Contenido de sólidos totales de cacao (%) en la fórmula 13.2
Contenido de azúcares (%) y otros edulcorantes
Sacarosa: 9.59
Sucralosa
Contenido de grasa (%) 3.70
Contenido de proteína (%) 3.22
Costo por 100 g ($) 6.77
Costo por porción declarada ($) 0.68

- No cumple con la denominación de "Chocolate en polvo", ya que no tiene la cantidad de sólidos de cacao que debe contener de acuerdo con la normatividad.
- Declara ser sin azúcar, lo cual no es veraz, ya que contiene 0.96 g por porción.
- Declara ser endulzado con fructosa, pero no tiene fructosa.
- Contiene sucralosa y sacarosa que no declara.
- Contiene menos Hierro, Vitamina C y Vitamina B2 de lo que declara.

Chocolate en polvo fortificado con 21 vitaminas y minerales
Great Value
México / 375 g

Tamaño de la porción (g) 25
Contenido de sólidos totales de cacao (%) en la fórmula 18.17
Contenido de azúcares (%) y otros edulcorantes
Sacarosa: 72.07
Contenido de grasa (%) 2.38
Contenido de proteína (%) 2.61
Costo por 100 g ($) 5.07
Costo por porción declarada ($) 1.27

- El contenido de Calcio, Zinc y proteína es menor a lo declarado.

- Fallas en el etiquetado y/o veracidad de información

Contenido de vitaminas en la porción declarada 20 (g)
No declara contener vitaminas

Contenido de vitaminas en la porción declarada 20 (g)
A (µg) 254.7 / **B2 (µg)** 436.0 / **C (mg)** 16.6

Contenido de vitaminas en la porción declarada 10 (g)
A (µg) 15.3 / **B2 (µg)** 24.8 / **C (mg)** 109.2

Contenido de vitaminas en la porción declarada 25 (g)
A (µg) 71.7 / **B1 (µg)** 102.4 / **B2 (µg)** 122.9 / **B3 (Niacina) (mg)** 1.4 / **B6 (µg)** 143.4 / **B9 (Ácido Fólico) (µg)** 10.2 / **B12 (µg)** 0.1 / **C (mg)** 4.6 / **D (µg)** 1.0 (D3) / **E (mg)** 0.7 / **Biotina (µg)** 3.1

Contenido de minerales en la porción declarada 20 (g)
Sodio (mg) 3.5

Contenido de minerales en la porción declarada 20 (g)
Hierro (mg) 3.0 / **Sodio (mg)** 42.6

Contenido de minerales en la porción declarada 10 (g)
Hierro (mg) 0.9 / **Sodio (mg)** 20.1

Contenido de minerales en la porción declarada 25 (g)
Calcio (mg) 41.1 / **Fósforo (mg)** 88.5 / **Hierro (mg)** 1.4 / **Magnesio (mg)** 13.3 / **Potasio (mg)** 101.6 / **Sodio (mg)** 45.2 / **Yodo (µg)** 15.4 / **Zinc (mg)** 0.7

Chocolate Gourmet, Doble Chocolate
Mumbai
México / 272 g

Tamaño de la porción (g) 17
Contenido de sólidos totales de cacao (%) en la fórmula 29.5
Contenido de azúcares (%) y otros edulcorantes
Sacarosa: 65.98

Contenido de grasa (%) 4.19
Contenido de proteína (%) **7.37**
Costo por 100 g ($) 16.14
Costo por porción declarada ($) 2.74

- Ostenta la leyenda "Doble Chocolate", que no es veraz, ya que el contenido de sólidos de cacao en el producto es de 29.5%, sin llegar al doble de 36 %, pues un chocolate en polvo debe tener 18%.

Contenido de vitaminas en la porción declarada 17 (g)
No declara contener vitaminas

Contenido de minerales en la porción declarada 17 (g)
Sodio (mg) 2.1

Chocolate en polvo
Soriana
México / 375 g

Tamaño de la porción (g) 25
Contenido de sólidos totales de cacao (%) en la fórmula 20.0
Contenido de azúcares (%) y otros edulcorantes
Sacarosa: 80.17

Contenido de grasa (%) 3.90
Contenido de proteína (%) 5.31
Costo por 100 g ($) 7.33
Costo por porción declarada ($) 1.83

- No indica razón social, domicilio fiscal y país de origen.
- Es erróneo el número de porciones por envase (declara 16.5 y son 15).

Contenido de vitaminas en la porción declarada 25 (g)
A (µg) 157.0 / **B1 (µg)** 447.3 / **B2 (µg)** 344.0 / **B6 (µg)** 596.4 / **C (mg)** 19.4

Contenido de minerales en la porción declarada 25 (g)
Hierro (mg) 4.4 / **Sodio (mg)** 6.9

Chocolate en polvo
Vaquita
México / 375 g

Tamaño de la porción (g) 25
Contenido de sólidos totales de cacao (%) en la fórmula 20.0
Contenido de azúcares (%) y otros edulcorantes
Sacarosa: 71.63

Contenido de grasa (%) 3.76
Contenido de proteína (%) 5.00
Costo por 100 g ($) 6.37
Costo por porción declarada ($) 1.59

Contenido de vitaminas en la porción declarada 25 (g)
A (µg) 137.0 / **B1 (µg)** 390.0 / **B2 (µg)** 300.0 / **B6 (µg)** 520.0 / **C (mg)** 16.9

Contenido de minerales en la porción declarada 25 (g)
Hierro (mg) 3.8 / **Sodio (mg)** 8.9

Chocolate en polvo fortificado con vitaminas y minerales
Vitamin Choco Genius
México / 375 g

Tamaño de la porción (g) 25
Contenido de sólidos totales de cacao (%) en la fórmula 17.5
Contenido de azúcares (%) y otros edulcorantes
Sacarosa: 74.39

Contenido de grasa (%) 2.19
Contenido de proteína (%) 2.32
Costo por 100 g ($) 6.53
Costo por porción declarada ($) 1.63

- Contiene menos Magnesio, Fósforo, Potasio, Ácido Fólico, Vitamina A y Vitamina D de lo que declara.

Contenido de vitaminas en la porción declarada 25 (g)
A (µg) 349.2 / **B1 (µg)** 349.2 / **B2 (µg)** 405.0 / **B3 (Niacina) (mg)** 4.6 / **B6 (µg)** 319.5 / **B9 (Ácido Fólico) (µg)** 108.3 / **C (mg)** 37.0 / **D (µg)** 3.5 / **E (mg)** 6.0

Contenido de minerales en la porción declarada 25 (g)
Calcio (mg) 124.2 / **Cobre (µg)** 144.9 / **Cromo (mg)** 2.3 / **Fósforo (mg)** 96.5 / **Hierro (mg)** 2.8 / **Magnesio (mg)** 10.3 / **Manganeso (mg)** 0.1 / **Potasio (mg)** 45.0 / **Sodio (mg)** 16.4 / **Zinc (mg)** 2.8

Polvos para preparar bebidas sabor chocolate

Polvo para preparar bebida sabor chocolate Oaxaca

Café Punta del Cielo

México / 350 g

Tamaño de la porción (g) 20
Contenido de sólidos totales de cacao (%) en la fórmula 24.2
Contenido de azúcares (%) y otros edulcorantes
Sacarosa: 84.27
Contenido de grasa (%) 2.93
Contenido de proteína (%) 4.03
Costo por 100 g ($) 21.29
Costo por porción declarada ($) 4.26

Alimento en polvo fortificado para preparar una bebida sabor a chocolate

Cal·C·Tose

México / 400 g

Tamaño de la porción (g) 13
Contenido de sólidos totales de cacao (%) en la fórmula 7.0
Contenido de azúcares (%) y otros edulcorantes
Sacarosa: 82.20
Contenido de grasa (%) 1.69
Contenido de proteína (%) 1.99
Costo por 100 g ($) 7.48
Costo por porción declarada ($) 0.97

Polvo para preparar una bebida sabor a chocolate

Choco Choco

México / 350 g

Tamaño de la porción (g) 25
Contenido de sólidos totales de cacao (%) en la fórmula 12.0
Contenido de azúcares (%) y otros edulcorantes
Sacarosa: 79.36
Contenido de grasa (%) 2.74
Contenido de proteína (%) 3.54
Costo por 100 g ($) 5.69
Costo por porción declarada ($) 1.42

• Se encontró un producto con menos del contenido neto declarado.

Polvo para preparar una bebida sabor a chocolate

Choco Choco reducido en azúcar

México / 325 g

Tamaño de la porción (g) 20
Contenido de sólidos totales de cacao (%) en la fórmula 12.0
Contenido de azúcares (%) y otros edulcorantes
Sacarosa: 76.40
Stevia
Contenido de grasa (%) 3.11
Contenido de proteína (%) 3.95
Costo por 100 g ($) 6.92
Costo por porción declarada ($) 1.38

• Fallas en el etiquetado y/o veracidad de información

Contenido de vitaminas en la porción declarada 20 (g)
No declara contener vitaminas

Contenido de minerales en la porción declarada 20 (g)
Sodio (mg) 3.6

Contenido de vitaminas en la porción declarada 13 (g)
A (µg) 179.4 / **B1 (µg)** 435.0 / **B2 (µg)** 205.3 / **B3 (Niacina) (mg)** 4.5 / **B6 (µg)** 475.3 / **B9 (Ácido Fólico) (µg)** 99.1 / **B12 (µg)** 0.5 / **C (mg)** 27.4 / **D (µg)** 1.5 / **E (mg)** 14.3 / **Colina (mg)** 5.4

Contenido de minerales en la porción declarada 13 (g)
Calcio (mg) 174.8 / **Cobre (µg)** 205.5 / **Fósforo (mg)** 55.8 / **Hierro (mg)** 6.0 / **Magnesio (mg)** 17.0 / **Potasio (mg)** 41.6 / **Sodio (mg)** 4.6 / **Yodo (µg)** 44.1 / **Zinc (mg)** 6.3

Contenido de vitaminas en la porción declarada 25 (g)
A (µg) 318.4 / **B2 (µg)** 545.0 / **C (mg)** 20.7

Contenido de minerales en la porción declarada 25 (g)
Hierro (mg) 4.3 / **Sodio (mg)** 48.3

Contenido de vitaminas en la porción declarada 20 (g)
A (µg) 254.8 / **B2 (µg)** 436.0 / **C (mg)** 16.6

Contenido de minerales en la porción declarada 20 (g)
Hierro (mg) 4.4 / **Sodio (mg)** 36.4

Polvo para preparar bebida sabor a chocolate

Choco Kiwi

México / 375 g

Tamaño de la porción (g) 20
Contenido de sólidos totales de cacao (%) en la fórmula 14.7
Contenido de azúcares (%) y otros edulcorantes
Sacarosa: 86.91
Contenido de grasa (%) 3.01
Contenido de proteína (%) 4.01
Costo por 100 g ($) 5.92
Costo por porción declarada ($) 1.18
Fósforo (mg)

Contenido de vitaminas en la porción declarada 20 (g)
A (µg) 44.6 / **C (mg)** 3.9

Contenido de minerales en la porción declarada 20 (g)
Sodio (mg) 16.4

Alimento en polvo fortificado para preparar una bebida sabor a chocolate

Choco Milk

México / 400 g

Tamaño de la porción (g) 17
Contenido de sólidos totales de cacao (%) en la fórmula 9.2
Contenido de azúcares (%) y otros edulcorantes
Sacarosa: 78.73
Contenido de grasa (%) 2.28
Contenido de proteína (%) 2.80
Costo por 100 g ($) 8.73
Costo por porción declarada ($) 1.48

Contenido de vitaminas en la porción declarada 17 (g)
A (µg) 244.8 / **B1 (µg)** 564.6 / **B3 (Niacina) (mg)** 3.5 / **B5 (µg)** 1137.0 / **B6 (µg)** 495.0 / **B9 (Ácido Fólico) (µg)** 75.5 / **B12 (µg)** 1.7 / **C (mg)** 40.8 / **D (µg)** 1.4 / **E (mg)** 2.6 / **Biotina (µg)** 4.9

Contenido de minerales en la porción declarada 17 (g)
Calcio (mg) 91.0 / **Cobre (µg)** 81.9 / **Cromo (µg)** 4.6 / **Fósforo (mg)** 69.0 / **Hierro (mg)** 4.8 / **Magnesio (mg)** 35.3 / **Manganeso (mg)** 0.1 / **Potasio (mg)** 57.8 / **Sodio (mg)** 33.8 / **Yodo (µg)** 42.3 / **Zinc (mg)** 2.0

Modificador de leche con sabor a chocolate

Choco Poing

México / 375 g

Tamaño de la porción (g) 25
Contenido de sólidos totales de cacao (%) en la fórmula
No justificó el contenido de sólidos de cacao
Contenido de azúcares (%) y otros edulcorantes
Sacarosa: 81.61
Contenido de grasa (%) 6.26
Contenido de proteína (%) 3.24
Costo por 100 g ($) 4.57
Costo por porción declarada ($) 1.14

- Ostenta leyenda exagerada "Energía para Todo tu Día".
- En el etiquetado expresa erróneamente el contenido de Vitamina B2.
- El etiquetado frontal es erróneo.

Contenido de vitaminas en la porción declarada 25 (g)
No justificó el contenido de vitaminas **A, B2** y **C**

Contenido de minerales en la porción declarada 25 (g)
Hierro (mg) 1.0 / **Sodio (mg)** 36.2

Polvo para preparar una bebida de leche con chocolate

Choco Tavo

México / 350 g

Tamaño de la porción (g) 25
Contenido de sólidos totales de cacao (%) en la fórmula 13.0
Contenido de azúcares (%) y otros edulcorantes
Sacarosa: 79.88
Contenido de grasa (%) 3.63
Contenido de proteína (%) 3.58
Costo por 100 g ($) 5.40
Costo por porción declarada ($) 1.35

- Contiene menos Vitamina C, Vitamina B2 y Vitamina A de lo declarado.

Contenido de vitaminas en la porción declarada 25 (g)
A (µg) 37.9 / **B2 (µg)** 61.4 / **C (mg)** 2.7

Contenido de minerales en la porción declarada 25 (g)
Hierro (mg) 1.9 / **Sodio (mg)** 41.9

Polvos para preparar bebidas sabor chocolate (continuación)

Polvo para preparar bebida sabor a chocolate

Chocomix

México / 200 g

Tamaño de la porción (g) 29
Contenido de sólidos totales de cacao (%) en la fórmula 4.1
Contenido de azúcares (%) y otros edulcorantes Sacarosa: 48.95
Contenido de grasa (%) 1.95
Contenido de proteína (%) 1.13
Costo por100 g ($) 4.25
Costo por porción declarada ($) 1.23

- Contiene menos Vitamina C de lo declarado.

Polvo para preparar bebida sabor a chocolate

Con Choco

México / 400 g

Tamaño de la porción (g) 28.5
Contenido de sólidos totales de cacao (%) en la fórmula 0.5
Contenido de azúcares (%) y otros edulcorantes Sacarosa: 84.78
Contenido de grasa (%) 2.14
Contenido de proteína (%) 0.15
Costo por 100 g ($) 3.90
Costo por porción declarada ($) 1.11

- El texto "Sabor a" está expresado en menor tamaño al de la palabra "Chocolate", cuando deben tener el mismo tamaño.
- Contiene más azúcar de la que declara.

Polvo para preparar bebida sabor a chocolate

Enerchoco

México / 350 g

Tamaño de la porción (g) 25
Contenido de sólidos totales de cacao (%) en la fórmula No justificó el contenido de sólidos de cacao
Contenido de azúcares (%) y otros edulcorantes Sacarosa: 76.02
Contenido de grasa (%) 3.73
Contenido de proteína (%) 2.81
Costo por 100 g ($) 4.51
Costo por porción declarada ($) 1.13

- En el etiquetado expresa erróneamente el contenido de vitamina B2.
- Ostenta leyendas exageradas "Extra espuma" y "Súper espumoso".

Polvo para preparar bebida sabor chocolate

Golden Hills

México / 400 g

Tamaño de la porción (g) 25*
Contenido de sólidos totales de cacao (%) en la fórmula 6.0
Contenido de azúcares (%) y otros edulcorantes Sacarosa: 89.79
Contenido de grasa (%) 2.04
Contenido de proteína (%) 1.86
Costo por 100 g ($) 4.25
Costo por porción declarada ($) 1.06

- El texto "Sabor a" está expresado en menor tamaño al de la palabra "Chocolate", cuando deben tener el mismo tamaño.
- Contiene más sodio de lo que declara.
- No presenta etiquetado frontal.
- Contiene menos proteína de la que declara.

- Fallas en el etiquetado y/o veracidad de información

* Dado que en la etiqueta no marca la cantidad de polvo para preparar un vaso, se toma el valor promedio que marcan los productos (25 g)

Contenido de vitaminas en la porción declarada 29 (g)
A (µg) 60.6 / **B2 (µg)** 354.1 / **C (mg)** 36.5 / **D (µg)** 0.3

Contenido de vitaminas en la porción declarada 28.5 (g)
No declara contener vitaminas

Contenido de vitaminas en la porción declarada 25 (g)
No justificó el contenido de vitaminas **A, B2** y **C**

Contenido de vitaminas en la porción declarada 25 (g)
No declara contener vitaminas

Contenido de minerales en la porción declarada 29 (g)
Sodio (mg) 109.1

Contenido de minerales en la porción declarada 28.5 (g)
Sodio (mg) 63.3

Contenido de minerales en la porción declarada 25 (g)
Hierro (mg) 1.6 / **Sodio (mg)** 34.8

Contenido de minerales en la porción declarada 25 (g)
Sodio (mg) 59.9

Polvo para preparar bebida sabor chocolate

Ke Precio!

México / 400 g

Tamaño de la porción (g) 29
Contenido de sólidos totales de cacao (%) en la fórmula 4.1
Contenido de azúcares (%) y otros edulcorantes Sacarosa: 82.95
Contenido de grasa (%) 1.84
Contenido de proteína (%) 1.29
Costo por 100 g ($) 3.21
Costo por porción declarada ($) 0.93

- El texto "Sabor" está expresado en menor tamaño al de la palabra "CHOCOLATE", cuando deben tener el mismo tamaño.
- Contiene menos Vitamina A de la que declara.

Contenido de vitaminas en la porción declarada 29 (g)
A (µg) 12.6 / **B2 (µg)** 47.6 / **C (mg)** 3.4 / **D (µg)** 0.3

Contenido de minerales en la porción declarada 29 (g)
Sodio (mg) 92.0

Alimento en polvo para preparar bebida sabor a chocolate

Morelia Presidencial

México / 357 g

Tamaño de la porción (g) 22
Contenido de sólidos totales de cacao (%) en la fórmula 14.1
Contenido de azúcares (%) y otros edulcorantes Sacarosa: 84.82
Contenido de grasa (%) 2.72
Contenido de proteína (%) 3.65
Costo por 100 g ($) 5.76
Costo por porción declarada ($) 1.27

Contenido de vitaminas en la porción declarada 22 (g)
No declara contener vitaminas

Contenido de minerales en la porción declarada 22 (g)
Sodio (mg) 2.7

Alimento en polvo para preparar bebida fortificada sabor a chocolate

Nesquik

México / 400 g

Tamaño de la porción (g) 13.8
Contenido de sólidos totales de cacao (%) en la fórmula 16.9
Contenido de azúcares (%) y otros edulcorantes Sacarosa: 77.28 Stevia
Contenido de grasa (%) 3.48
Contenido de proteína (%) 4.48
Costo por 100 g ($) 8.19
Costo por porción declarada ($) 1.13

Contenido de vitaminas en la porción declarada 13.8 (g)
B1 (µg) 195.2 / **C (mg)** 8.1 / **D (µg)** 1.1

Contenido de minerales en la porción declarada 13.8 (g)
Calcio (mg) 112.6 / **Hierro (mg)** 2.8 / **Sodio (mg)** 24.5 / **Zinc (mg)** 0.8

Alimento en polvo para preparar una bebida sabor a chocolate

Xococoatl

México / 400 g

Tamaño de la porción (g) 25
Contenido de sólidos totales de cacao (%) en la fórmula 10.0
Contenido de azúcares (%) y otros edulcorantes Sacarosa: 87.82
Contenido de grasa (%) 3.92
Contenido de proteína (%) 3.54
Costo por 100 g ($) 5.50
Costo por porción declarada ($) 1.38

- Contiene menos Vitamina E y Vitamina K de lo declarado.

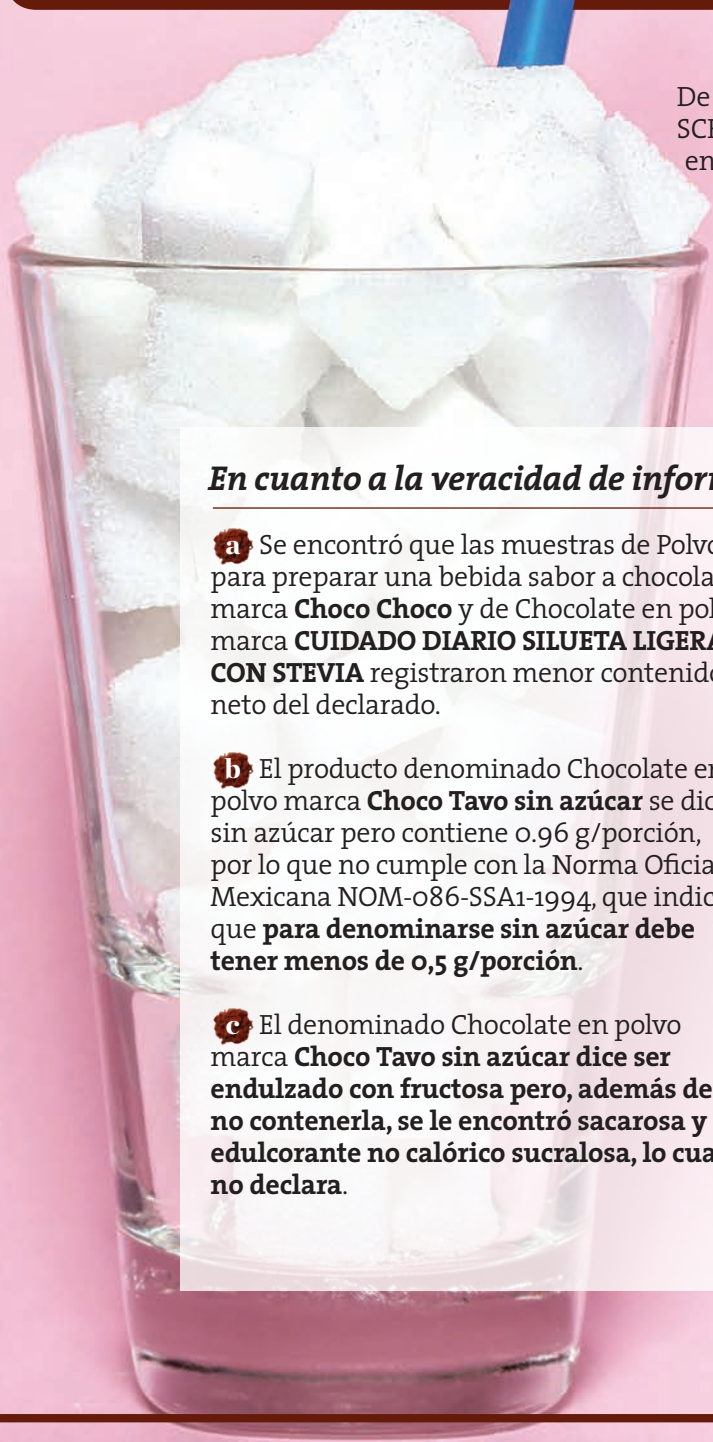
Contenido de vitaminas en la porción declarada 25 (g)
A (µg) 49.8 / **B3 (mg)** 1.8 / **B9 (Ácido Fólico) (µg)** 27.5 / **E (mg)** 0.0003 / **K (µg)** 0.003

Contenido de minerales en la porción declarada 25 (g)
Sodio (mg) 33.5 / **Zinc (mg)** 1.0

Conclusiones

El porcentaje de azúcar en las muestras analizadas es muy alto, hasta 89%. Varía dependiendo de la marca (ver tablas).

Algunos productos, además del azúcar, adicionan algún edulcorante no calórico, ya sea stevia o sucralosa, nos referimos a las marcas: **Choco Choco reducido en azúcar, Nesquik, CUIDADO DIARIO SILUETA LIGERA CON STEVIA** y **Choco Tavo sin azúcar** (ver tablas).



De acuerdo con la NOM-186-SSA1/SCFI-2013, el producto Chocolate en polvo de la marca **Choco Tavo sin azúcar no cumple con el mínimo de 18% de sólidos totales de cacao para denominarse "chocolate"**.

En cuanto a la veracidad de información de la etiqueta:

a Se encontró que las muestras de Polvo para preparar una bebida sabor a chocolate marca **Choco Choco** y de Chocolate en polvo marca **CUIDADO DIARIO SILUETA LIGERA CON STEVIA** registraron menor contenido neto del declarado.

b El producto denominado Chocolate en polvo marca **Choco Tavo sin azúcar** se dice sin azúcar pero contiene 0.96 g/porción, por lo que no cumple con la Norma Oficial Mexicana NOM-086-SSA1-1994, que indica que **para denominarse sin azúcar debe tener menos de 0,5 g/porción**.

c El denominado Chocolate en polvo marca **Choco Tavo sin azúcar dice ser endulzado con fructosa pero, además de no contenerla, se le encontró sacarosa y el edulcorante no calórico sucralosa, lo cual no declara**.

d Varios de los productos analizados tienen **desviaciones en el contenido de vitaminas o minerales** que declaran (ver tablas en el link del código QR).

e Ubicamos algunos polvos saborizados que **resaltan engañosamente la palabra "chocolate", lo cual induce a error dado que no son chocolate**, nos referimos a las marcas de polvo para preparar bebidas sabor chocolate: **Con Choco, Golden Hills** y **Ke Precio**!

f La marca **CUIDADO DIARIO SILUETA LIGERA CON STEVIA** ostenta la leyenda "Ayuda a cuidar tu figura", que es engañosa, pues el producto **tiene alto contenido de azúcar (81%)**.

g **Encontramos productos con más azúcar de la que declaran**: nos referimos a las marcas: **Con Choco** y **CUIDADO DIARIO SILUETA LIGERA CON STEVIA**.

En tres productos localizamos fallas en los requisitos de etiquetado (ver tablas).

Recomendaciones

Los chocolates en polvo y polvos para preparar bebidas sabor chocolate son altos en azúcar, por lo que incrementan el aporte calórico de la bebida a preparar. Si vas a mezclar con leche considera también el tipo de leche (entera, semidescremada o descremada), ya que ésta también influye en las calorías a consumir. Algunas de las etiquetas de los productos contienen el aporte nutrimental al prepararlos con leche.

Considera que en el mercado se comercializa chocolate en polvo y polvos para preparar bebidas sabor chocolate, con y sin vitaminas o minerales. **Revisa las tablas, compara los nutrientes que tienen las distintas marcas y su precio.**

Lee la etiqueta y sigue las instrucciones del modo de preparación que recomienda cada uno de los productos. **Toma en cuenta que ya contienen azúcar y que si agregas más se incrementará el aporte calórico de la bebida que preparas**.

Revisa las etiquetas, algunas marcas de este tipo de polvos adicionan edulcorantes no calóricos, tómalo en cuenta por si no los quieres consumir.

Además del azúcar, algunas marcas adicionan maltodextrina, que es un carbohidrato obtenido a partir de almidones de arroz, papas, maíz y trigo, entre otros, y que también proporciona calorías. En estos casos, debe mencionarse en la lista de ingredientes que figura en el envase del alimento. Revisa la etiqueta.

En estos productos encontramos sodio, aunque no en una cantidad significativa, pero por el tipo de alimento quizá no lo esperabas.

Ficha técnica

Periodo del estudio:
26 de octubre 2016 al 15 de febrero de 2017
Periodo de adquisición de los productos:
27 de octubre y 29 de noviembre de 2016
Marcas analizadas: 24
Pruebas realizadas: 3,067

Normatividad

NOM-002-SCFI-2011. Productos preenvasados. Contenido Neto. Tolerancias y métodos de verificación.
NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria.
NOM-186-SSA1/SCFI-2013. Cacao, chocolate y productos similares, y derivados del cacao. Especificaciones sanitarias. Denominación comercial. Métodos de prueba.
NOM-086-SSA1-1994, Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

¿QUIERES SABER MÁS?

Conoce qué polvos incluyen contenido vitamínico y minerales y cuáles no. Escanea el código QR y entérate en las tablas

http://http://bit.ly/2IAC6Pu

FLORES DE ORIGAMI

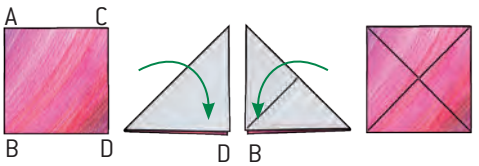
¿Estás buscando un regalo original? Aquí te proponemos hacer una flor campanilla para regalar a tus seres queridos. La papiroflexia u origami es un antiguo arte japonés que consiste en doblar papel para formar figuras de todo tipo, desde sencillos barquitos hasta complicadísimos dragones.

MATERIALES

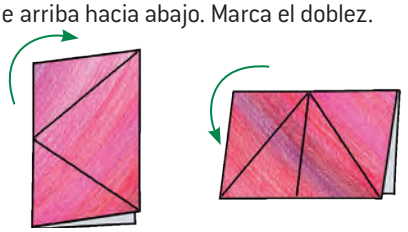
- 1 Cuaderno de papel, de preferencia con una cara coloreada
- 1 lápiz

PROCEDIMIENTO

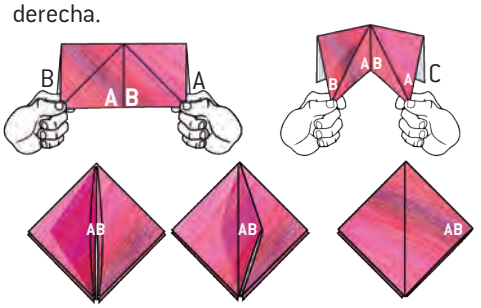
1 Con la cara coloreada hacia arriba, junta el extremo A con el D para formar un triángulo. Pasa tu dedo sobre el doblez C-B para marcarlo. Desdobla y repite la operación, ahora uniendo los puntos C y B. Al terminar, los dobleces deben formar una equis.



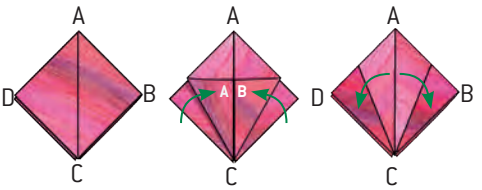
2 Dale vuelta a tu hoja y dóblala de izquierda a derecha, marcando el doblez. Desdobla y vuelve a doblar, sólo que ahora de arriba hacia abajo. Marca el doblez.



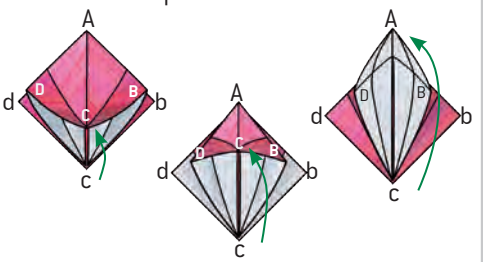
3 Empuja con cuidado las esquinas A y B hasta que se unan al centro (formando el punto AB que se levantará como un pico). Te quedará un rombo con cuatro picos, tal y como se ilustra en la imagen.
Dobla uno de los picos levantados hacia la derecha.



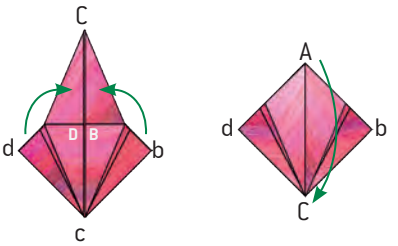
4 Lleva los puntos B y D hacia el centro, marca el doblez y desdobla.



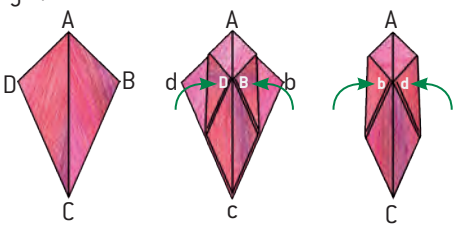
5 Ahora toca hacer un doblez por dentro. Levanta el pico C y lleva los puntos B y D hacia el centro. Ayúdate de los dobleces que marcaste en el paso anterior.



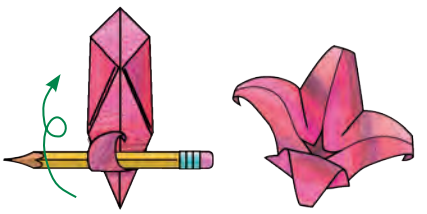
6 Con cuidado, presiona para que el papel quede liso. Dale vuelta a tu figura y repite estos pasos, sólo que ahora levantando el pico c y llevando al centro los puntos b y d.



7 Ahora tienes una figura más delgada. Lleva los puntos B y D hacia el centro; dale vuelta a tu modelo y haz lo mismo con b y d.



8 Tu modelo ahora es 3D. Con ayuda de un lápiz o tubo muy delgado, riza las puntas que serán los pétalos de tu flor. Hazlo con las cuatro puntas ¡y listo!, tienes una bella flor para regalar a tus amigos.



¿QUIERES SABER MÁS?

Consumidor Yo: Dilo con flores [Revista del Consumidor TV 9.1]

Dale PLAY

http://bit.ly/2kZxMnC →

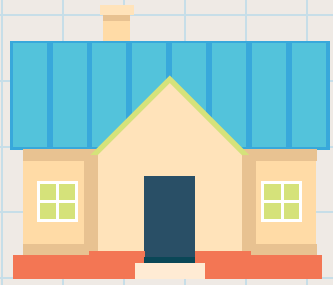
E N • N Ú M E R O S

NIÑOS Y NIÑAS

84.2%
de los **niños** en el país asisten a la escuela.

Fuente: Conapo.gob.mx 2014

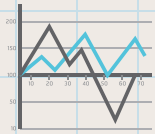
En cada hogar mexicano hay por lo menos un pequeño de **0** a **14** años.



Fuente: Conapo.gob.mx 2014

40%
de los niños elige una marca porque ésta **cuida el ambiente**.

http://www.tns-ri.com.mx/



El mercado infantil
representa **29%** de la población y la tercera parte de todos los consumidores.

Fuente: Kids Study, Agencia de investigación TNS

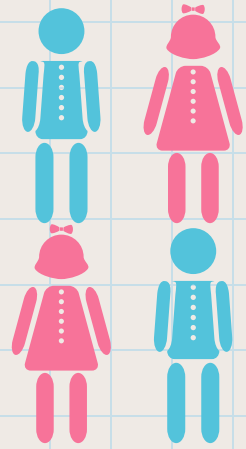
44.4
por ciento
de los menores de **seis años** o más tienen acceso a **internet**.

Fuente: INEGI 2014

66%
de la población infantil, de entre **5** y **17** años, coopera en las tareas del hogar.

Fuente: Unicef.org

39.2
millones de niños, niñas y adolescentes de **0** a **17 años** viven en México y representan



32.8%
de la población total.

Fuente: INEGI 2015

1.9% de los niños menores de 18 años tienen alguna discapacidad.

Fuente: Enadid, 2014

Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES
Av. José Vasconcelos #208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México.
Tel. (01 55) 5625 6700

DELEGACIÓN AGUASCALIENTES
Lic. Rodrigo Iván Infante de Alba
Juan de Montoro #103, Col. Centro, C.P. 20000, Aguascalientes, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460, 915 1082

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA
Lic. Julio Felipe García Muñoz
Guadalupe Victoria #9440, Edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, Col. Zona del Río, C.P. 22320, Tijuana, Baja California.
Tel (01 664) 684 8795, 684 8704

SUBDELEGACIÓN MEXICALI
Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, Col. Centro Cívico, C.P. 21000, Mexicali, Baja California. Tel. (01 686) 557 30 84, 557 30 85, 556 06 07

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA SUR
Lic. Isaías González Nava
Jalisco S/N, Esq. Francisco I. Madero, Col. Pueblo Nuevo, C.P. 23060, La Paz, Baja California Sur.
Tel. (01 612) 125 3887, 122 8077

DELEGACIÓN CAMPECHE
Lic. Rafael Vicente Montero Romero
Av. 16 de Septiembre S/N, Palacio Federal, Primer Piso, Col. Centro, C.P. 24000, Campeche, Campeche.
Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

DELEGACIÓN CHIAPAS
Lic. José Antonio Coello Villatoro
Blvd. Serra Rojas #1090, Edificio anexo, Nivel Sección A, Col. Paso Limón, C.P. 29045, Tuxtla Gutierrez, Chiapas.
Tel. (01 961) 602 5943 602 5939

SUBDELEGACIÓN TAPACHULA
8va. Av. Sur #46, entre 2ª y 4ª poniente, Col. Centro, C.P. 30700, Tapachula de Córdova y Ordoñez, Chiapas.
Tel. (01 962) 626 7501

DELEGACIÓN CHIHUAHUA
Lic. Yubia Iveth Velázquez Chávez
Ramírez #2007, Esq. Calle 22, Col. Pacífico, C.P. 31030, Chihuahua, Chihuahua. Tel (01 614) 437 0771

SUBDELEGACIÓN CHIHUAHUA
Benjamín Franklin #3220, Centro Comercial Plaza de las Américas Loc-7 A, Col. Margaritas, C.P. 32315, Cd. Juárez, Chihuahua.
Tel. (01 656) 613 9840, 613 5093

DELEGACIÓN COAHUILA
Lic. Sigfrido Macías Pérez
Blvd. Venustiano Carranza #2879, Col. La Salle, C.P. 25240, Saltillo, Coahuila de Zaragoza. Tel. (01 844) 415 9556, 416 7544

SUBDELEGACIÓN TORREÓN
Av. Matamoros #1285 Poniente, entre Valdez Carrillo y Cepeda, Col. Centro, C.P. 27000 Torreón, Coahuila de Zaragoza.
Tel. (01 871) 712 7473 y 712 6406

DELEGACIÓN COLIMA
Lic. Gloria Margarita Puente de la Mora
Manuel Álvarez #44, Col. Centro, C.P. 28000, Colima, Colima.
Tel. (01 312) 314 5952, 312 7991

SUBDELEGACIÓN MANZANILLO
Balbino Dávalos #54, Esq. Carrillo Puerto, Col. Centro, C.P. 28200 Manzanillo, Colima.
Tel. (01 314) 332 9180, 332 9107

CIUDAD DE MÉXICO
DELEGACIÓN CENTRO (AZCAPOTZALCO, BENITO JUÁREZ, CUAUHTÉMOC Y GUSTAVO A. MADERO)
Lic. Miguel Salomón Álvarez
Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º pisos, Col. Doctores, C.P. 06720, CDMX.
Tel. (01 55) 5578 1771, 5578 0636

DELEGACIÓN ORIENTE (IZTACALCO, IZTAPALAPA Y VENUSTIANO CARRANZA)
Dr. Juan Carlos Sánchez Magallán
Azafrán # 18, 1er. piso, Col. Granjas México, Del. Iztacalco, C.P. 08400, CDMX.
Tel. (01 55) 5686 1900, 2636 0302

DELEGACIÓN PONIENTE (ÁLVARO OBREGÓN, CUAJIMALPA, MAGDALENA CONTRERAS Y MIGUEL HIDALGO)
Lic. Rodolfo Alejandro Chavero Bojórquez
Toltecas #23, Esq. Calle 10, Col. San Pedro de los Pinos, C.P. 01180, CDMX.
Tel. (01 55) 5273 9745

DELEGACIÓN SUR (COYOACÁN, MILPA ALTA, TLÁHUAC, TLALPAN Y XOCHIMILCO)
Lic. María Isabel Espinoza Martínez Delgado
Periférico #5323, Col. Isidro Favela, Del. Tlalpan, C.P. 14030, CDMX.
Tel. (01 55) 5528 8435, 5528 7829

DELEGACIÓN DURANGO
Lic. Esmeralda Azucena Gallegos Rosales
Zaragoza #110 Sur, Col. Zona Centro, C.P. 34000, Victoria de Durango, Durango. Tel. (01 618) 825 3325, 825 3327

ESTADO DE MÉXICO
DELEGACIÓN NAUCALPAN
Mtro. Carlos Fernando Ramírez Barrera
Av. 3 #47, entre Av. de las Torres y Blvd. Toluca, Col. Fraccionamiento Industrial, Naucalpan, C.P. 53370, Naucalpan de Juárez, Estado de México. Tel. (01 55) 5576 6375

DELEGACIÓN NEZAHUALCÓYOTL
Lic. José Hernánez Hernández
Cucaracha #293, Esq. Gustavo Baz, Col. Benito Juárez, C.P. 57000, Cd. Nezahualcóyotl, Estado de México.
Tel. (01 55) 5743 7866

DELEGACIÓN TLALNEPANTLA
Av. Mario Colín #56, Col. Centro, C.P. 54000, Tlalnepantla de Baz, Estado de México.Tel. (01 55) 5390 7539, 5390 8309

DELEGACIÓN TOLUCA
Lic. Karla Liliana Téllez Borunda
Santos Degollado #103, Col. Centro, C.P. 50000,Toluca de Lerdo, Estado de México.
Tel. (01 722) 215 9148

SUBDELEGACIÓN ECATEPEC
Av. Hank González #50, Mza. 44, Pasillo 29, Col. Valle de Anáhuac, C.P. 55210, Ecatepec de Morelos, Estado de México.
Tel. (01 55) 2973 0496, 5774 5006

DELEGACIÓN GUANAJUATO
Lic. José Huerta Arredondo
5 de Mayo #341, Col. Obregón, C.P. 37320, León de los Aldama, Guanajuato. Tel. (01 447) 716 6465, 716 5568

SUBDELEGACIÓN IRAPUATO
Francisco Hernández #678, Esq. Victorino de la Fuente, Col. Moderna, C.P. 36690, Irapuato, Guanajuato. Tel. (01 462) 635 2414

DELEGACIÓN GUERRERO
Lic. Saúl Montufar Mendoza
Av. Costera Miguel Alemán #304, Col. Centro, C.P. 39300, Acapulco de Juárez, Guerrero. Tel. (01 744) 483 1558, 483 5885

SUBDELEGACIÓN IGUALA
Av. Vicente Guerrero #112, Col. Centro, C.P. 40000, Iguala de la Independencia, Guerrero. Tel. (01 733) 332 7450, 332 6411

DELEGACIÓN HIDALGO
M. V. Z. José Alberto Chávez Mendoza
Av. Cuauhtémoc #700, Esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, Col. Revolución, C.P. 42060, Pachuca de Soto, Hidalgo. Tel. (01 771) 719 4801, 719 4800

DELEGACIÓN JALISCO
Lic. Gabriela Vázquez Flores
Morelos #1830, Col. Americana, C.P. 44150, Guadalajara, Jalisco. Tel. (01 33) 3615 7337

DELEGACIÓN MICHOACÁN
Mtro. Miguel Ildefonso Mares Chapa
Blvd. García de León #1908, Col. 5 de Diciembre, C.P. 58280, Morelia, Michoacán de Ocampo. Tel. (01 443) 315 6150, 315 6202

DELEGACIÓN MORELOS
C. Zaira Antonia Fabela Beltrán
Av. Morelos #277, Col. Centro, C.P. 62000, Cuernavaca, Morelos. Tel. (01 777) 314 5670, 314 5877

DELEGACIÓN NAYARIT
Lic. Carlos Feder ico Vázquez Chávez
Av. México Sur #142, Col. Centro, C.P. 63000, Tepic, Nayarit. Tel. (01 311) 214 8458, 212 3457

DELEGACIÓN NUEVO LEÓN
Lic. Raymundo Rodríguez Diego
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, Col. Mitras Centro, C.P. 64460, Monterrey, Nuevo León. Tel. (01 81) 1878 4958

DELEGACIÓN OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, P.A., Col. Reforma, C.P. 68050, Oaxaca, Oaxaca. Tel. (01 951) 513 1399, 515 1478

DELEGACIÓN PUEBLA
Lic. Alejandro García Mendoza
19 Sur #506, Desp. 103, Col. La Paz, C.P. 72160, Puebla de Zaragoza, Puebla. Tel. (01 222) 232 2161, 246 5885

DELEGACIÓN QUERÉTARO
Lic. Dalia Xóchitl Garrido Rubio
Circuito Moisés Solana #82, Col. Prados del Mirador, C.P. 76070, Santiago de Querétaro, Querétaro. Tel. (01 442) 223 6263

DELEGACIÓN QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, Col. Centro, C.P. 77500, Cancún, Quintana Roo. Tel. (01 998) 884 2701, 887 3960

SUBDELEGACIÓN PLAYA DEL CARMEN
Calle 10 entre 20 y 25, Mza. 103, Lote 3, Local 3, Col. Centro, Código Postal 77710, Playa del Carmen, Solidaridad, Quintana Roo. Tel. (01 984) 803 1261

DELEGACIÓN SAN LUIS POTOSÍ
Lic. Miguel Cardoza Mora
Librado Rivera #215 y 225, Col. Del Valle, C.P. 78200, San Luis Potosí, SLP. Tel. (01 444) 841 2503

DELEGACIÓN SINALOA
M. C. Adelaida Ayón Lares
Blvd. Rotarismo #1851, 1 y 2, Esq. Enrique Félix Castro, Col. Desarrollo Urbano 3 Ríos, C.P. 80020, Culiacán, Sinaloa. Tel. (01 667) 716 0906, 713 0761

DELEGACIÓN SONORA
Lic. Rolando Gutiérrez Coronado
Oaxaca #150 Poniente, Esq. Escobedo Edificio San Enrique, Col. Centro, C.P. 83000, Hermosillo, Sonora. Tel. (01 662) 213 8615, 213 8319

SUBDELEGACIÓN CD. OBREGÓN
Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, Col. Centro, C.P. 85000, Ciudad Obregón, Sonora. Tel. (01 644) 415 2588, 415 2380

DELEGACIÓN TABASCO
Lic. Pedro Orlando Aldecoa Calzada
Carmen Cadena Buendía #133, Col. Nueva Villahermosa, C.P. 86070, Villahermosa, Tabasco. Tel. (01 993) 1312 9390

DELEGACIÓN TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925 y Nicolás Bravo, Col. Centro, C.P. 87000, Ciudad Victoria, Tamaulipas. Tel. (01 834) 316 1357

SUBDELEGACIÓN REYNOSA
Blvd. Morelos #475 Altos, Esq. República de Argentina, Col. Anzalduas, C.P. 88630, Reynosa, Tamaulipas. Tel. (01 899) 922 7714, 922 5460

SUBDELEGACIÓN TAMPICO
Av. Hidalgo #5004, 1er. piso, local 1, Col. Sierra Morena, C.P. 89210, Tampico, Tamaulipas. Tel. (01 833) 217 8173, 213 2432

DELEGACIÓN TLAXCALA
Lic. María Galdina Edith Padilla Bañuelos
Calle 33 #203, Col. Loma Xicoténcatl, C.P. 90070, Tlaxcala, Tlaxcala. Tel. (01 246) 462 7835, 462 2022

DELEGACIÓN VERACRUZ
Lic. Elizabeth Morales García
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, Esq. Salubridad, Col. Fraccionamiento Moderno, C.P. 91918, Veracruz, Veracruz. Tel. (01 229) 100 3891, 100 3894

SUBDELEGACIÓN XALAPA
Cánovas #2, Col. Centro, C.P. 91000, Xalapa Enríquez, Veracruz. Tel. (01 228) 812 4382, 817 3030

DELEGACIÓN YUCATÁN
Dr. José Antonio Nevárez Cervera
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, Col. Centro, C.P. 97000, Mérida, Yucatán. Tel. (01 999) 252 9408, 928 5966

DELEGACIÓN ZACATECAS
Lic. Arnulfo Guzmán Guzmán
Telégrafos #14, Col. Lomas del Consuelo, C.P. 98614, Guadalupe Zacatecas, Zacatecas. Tel. (01 492) 924 0230, 922 2476

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Av. José Vasconcelos #208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México.
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo.
Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

Revista del Consumidor

Suscríbete por **$280**

Recibe hasta la puerta de tu casa
12 números por el precio de 10
Además de nuestra edición especial de Telecomunicaciones

Llama al **5516 6612** o **5212 0468** desde el Valle de México
o al **01 800 468 8722** desde el resto del país

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

PLATILLO SABIO

PROFECO

Edición coleccionable

No.24

Es un ingrediente consentido en casi cualquier gastronomía en el mundo, así como parte importante de muchas y diferentes recetas

CHAMPIÑÓN

El *agaricus bisporus* o champiñón es una especie de hongo *basiodimiseto* que tiene un sombrero de forma semiesférica o plana y pie cilíndrico, normalmente blanco. Su cultivo inició en Francia en 1650, desde entonces su producción aumentó y hoy es uno de los ingredientes más populares en la cocina.

Ha sido considerado como vegetal pero carece de clorofila, por lo que es incapaz de sintetizar por sí solo las sustancias que necesita para vivir. Los champiñones contienen quitina, proteína ausente en los vegetales pero presente en las especies del reino animal (como los crustáceos), de ahí que la ciencia moderna los ha denominado *fungi*.

Deben ser blancos o tener un ligero color crema, sin manchas oscuras ni amarillas o verdosas (moho).

La carne debe ser firme y sin signos de golpes o aplastamientos. Adquiérelos el mismo día que los vayas a consumir.

VARIEDADES

París. Hay dos tipos, el pardo, destinado sobre todo al consumo inmediato, y el blanco, que se adapta mejor a la conservación.

Bola de nieve. La carne es densa, de consistencia dura; blanco con tendencia a adoptar un tono ocre, especialmente en la base.

Del abeto. Se distingue por un olor a anís, mide hasta 10 cm de diámetro y su tallo blanquecino es de 4 cm de largo.

Hongo de las vacas. El de mayor tamaño entre los champiñones. La medida del sombrero llega a alcanzar los 30 cm.

CONSERVACIÓN

Sin lavarlos, sacude cualquier resto de tierra. Forra con papel absorbente el recipiente donde los guardarás y tápalos con más papel. Ponlos en la parte menos fría del refrigerador.

Fuentes
Propiedades de los champiñones, en http://bit.ly/1LP9XIP
Setas, en http://bit.ly/2l0jwvs
Champiñón Agaricus Bisporus ,en http://bit.ly/2lzohzq

¿QUIERES SABER MÁS?

Frittata de champiñones y calabacitas ["Revista del Consumidor TV" 34.5]

Dale PLAY

http://bit.ly/2kEGwEm

SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

222 | RES CON ALUBIAS Y CHAMPIÑONES (6 raciones)

Aporte nutrimental por ración:

- Kcal. **610**
- Proteínas **29** g
- Grasa **28** g
- Colesterol **78** mg
- Fibra dietética **7** g

INGREDIENTES

- 600 g de carne de res sin hueso, en cuadritos medianos
- 2 ½ tazas de alubias cocidas y escurridas (400 g -140 g en crudo-)
- 1 taza de champiñones limpios y rebanados (135 g)
- 3/4 taza de yogurt natural (180 g)
- 540 g de tortillas
- 2 zanahorias (200 g) en rodajas sesgadas
- ¼ pza. de cebolla (60 g) finamente picada
- 3 cucharadas de cilantro picado (10 g)
- 2 dientes de ajo (4 g) triturados
- 2 cucharadas de mantequilla (20 g)
- 2 cucharadas de aceite (20 g)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. En una cazuela calienta la mitad de la mantequilla y el aceite juntos y sella la carne. Retira de la sartén y reserva.
2. Calienta la grasa restante y acitrona la cebolla y el ajo.
3. Incorpora las zanahorias. Tapa y deja a fuego medio-bajo hasta que se suavicen ligeramente.
4. Agrega los champiñones, retira la tapa y sube el fuego moviendo ocasionalmente hasta que los champiñones cambien de color.
5. Añade la carne, las alubias cocidas, el yogurt, salpimienta y mezcla cuidadosamente.
6. Tapa la cacerola y cocina hasta que el guiso sazone y la carne se termine de cocer.
7. Sirve bien caliente, espolvorea con el cilantro y acompaña con tortillas.

223 | MOLDE DE ATÚN GRATINADO (6 raciones)

INGREDIENTES

- 3 latas de atún (300 g) drenado
- 1 taza de yogurt (200 g)
- 80 g de queso manchego rallado
- 1 huevo batido (60 g)
- 1/3 de taza de pan molido (40 g)
- 1 taza de soya texturizada (80 g)
- 12 hojas de lechuga (240 g) troceadas
- 1 jitomate rebanado (150 g) en gajos
- ½ cebolla finamente picada (100 g)
- 1 pimiento morrón picado (100 g)
- Chícharos cocidos (100 g)
- Granos de elote cocidos (100 g)
- El jugo de 1 limón (30 ml)
- 1/3 de taza de mayonesa (80 g)
- 3 cucharadas de margarina (30 g)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Hidrata la soya texturizada en media taza de agua durante 15 minutos. Escurre y exprime.
2. Desmenuza el atún y mézclalo con la soya.
3. En una sartén derrite la margarina y sofríe la cebolla y el pimiento morrón.
4. Vacía todo lo anterior en un bol, más los chícharos, el pan molido y los granos de elote.
5. Añade la mayonesa, el yogurt y el huevo batido, salpimienta y mezcla hasta integrar los ingredientes.
6. Engrasa un refractario, vacía la mezcla. Compacta con la ayuda de una cuchara y esparce encima el queso rallado.
7. Hornea a 175°C durante 30 minutos o hasta que la superficie se vea dorada.
8. Sirve acompañado de la lechuga y jitomate, aderezado con unas gotas de limón, sal y pimienta

Aporte nutrimental por ración:

- *Kcal.* **437**
- *Proteínas* **29** *g*
- *Grasa* **26** *g*
- *Colesterol* **119** *mg*
- *Fibra dietética* **4** *g*

Fotografía: **Enrique Arechavala**
Estilista de alimentos: **Brenda García**
Nutrióloga: **María Rosa Ochoa**

SÁCALE PROVECHO A TODO

Tips del **chef**

¿No sabes qué hacer con esos “poquitos” que regularmente quedan en tu refrigerador o despensa? Para que no terminen en la basura, te decimos cómo rescatarlos y aprovecharlos en nuevas y saludables preparaciones.

Hierbas frescas: Perejil, cilantro, albahaca, hierbabuena... Sécalas al sol o en el horno de microondas sobre un papel absorbente y guárdalas en frascos herméticos o bolsas bien cerradas, así conservarán su sabor para condimentar tus recetas.

Frutas muy maduras: Úsalas para hacer licuados, mermeladas, compotas y aguas de sabor (mango, melón, papaya o piña).

Salsa: Viértela sobre arroz cocido y mezcla hasta incorporar bien. También puedes combinarla con crema ácida y revolverla con pastas.

Bolillo: Deja que se endurezca por completo y licualo para hacer pan molido. Si lo rebanas y lo horneas hasta que esté ligeramente tostado puedes hacer croutones para acompañar tus ensaladas.

Verduras: Ya sean crudas o cocidas, licualas para preparar una crema o un puré. Otra opción es cocinar huevos revueltos o hacer omelettes con ellas.

Tomates: Si notas que comienzan a pasarse de maduración, prepara puré y congélalo en bolsas o cubitos (charola de hielos) para aprovecharlo según necesites.

tartas

Son excelente opción para aprovechar cualquier resto de comida.

Sigue esta receta:

- Mezcla 130 g de harina de trigo, 85 g de mantequilla sin sal y un huevo (si la deseas dulce agrega 40 g de azúcar).
- Integra perfectamente, refrigera, extiende con el rodillo y con esa mezcla forra un refractario.
- Pica la masa con un tenedor para que no se infle y hornea unos minutos hasta que comience a dorar.
- Retira y agrega el relleno (frutas, verduras, picadillo, tinga de pollo o ¡lo que te haya sobrado de la semana! Hornea unos minutos más y listo.

Maestra Mary Carmen Hinojosa Quirós, coordinadora de la Academia de Gastronomía de ESDAI de la Universidad Panamericana.

@Profeco - fb.com/ConsumidorInteligente

www.gob.mx/profeco - rdel.co/digital